



**Haaga-Helia**  
ammattikorkeakoulu Oy

# **Lahden ja Heinolan alueen koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö**

Heidi Haapiainen

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusoh-  
jelma  
Syksy 2015



<b>Tekijä(t)</b>	
Heidi Haapiainen	
<b>Koulutusohjelma</b>	
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b>	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>
Lahden ja Heinolan alueen koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö	45 + 2
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Lahden ja Heinolan alueen koulujen ja urheiluseurojen yhteistyömalleja. Tavoitteena oli luoda kyselyn pohjalta eri toimintamalleja koulujen ja urheiluseurojen yhteistyön parantamiseksi.</p> <p>Tutkimusongelmina oli selvittää onko kouluilla ja urheiluseuroilla yhteistyötä olemassa, mikälaista yhteistyö on ja kokevatko koulut ja urheiluseurat yhteistyötoiminnan tärkeäksi.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kyselyllä, joka lähetettiin haastattelulomakkeena Lahden ja Heinolan alueen koulujen rehtoreille ja urheiluseuroille. Kyseiset urheiluseurat ja koulut olivat valittu etukäteen Lahden ja Heinolan alueelta. Lähetetty kysely oli samanlainen sekä kouluille että urheiluseuroille.</p> <p>Tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että suurimmalla osalla urheiluseuroista on jo olemassa yhteistyötoimintaa koulujen kanssa. Yhteistyömalleina on liikuntakerhojen vetäminen, välituntiliikunnan järjestäminen, erilaiset tapahtumapäivät ja lajikokeilut. Urheiluseurat, joilla oli yhteistyötoimintaa koulujen kanssa, kokivat yhteistyön tärkeäksi ja kannattavaksi toiminnaksi.</p> <p>Tutkimuksen tulokset jäivät koulujen osalta hieman suppeaksi, joten luotettavaa yhteenvetoa on vaikeaa tehdä. Koulut kokivat kuitenkin yhteistyötoiminnan tärkeänä asiana.</p> <p>Tutkimuksen tuloksia ja toimintamalleja voidaan hyödyntää koulujen ja urheiluseurojen yhteistyötoiminnan kehittämisessä.</p>	
<b>Asiasanat</b>	
Urheiluseura, Koululiikunta, Lastenliikunta, Liikuntakerhotoiminta, Välituntiliikunta	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Lapset ja liikunta .....	3
2.1	Liikunnan vaikutus lapsen terveydelle .....	3
2.2	Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset .....	5
2.3	Liikuntasuosituksset.....	5
2.4	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	6
3	Liikunta kouluissa.....	10
3.1	Koululiikunta.....	10
3.2	Välituntiliikunta .....	13
3.3	Urheilukerhotoiminta kouluissa.....	15
4	Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa .....	18
4.1	Urheiluseurat Suomessa .....	19
4.2	Harrastaminen urheiluseurassa.....	21
4.3	Urheiluseurojen ja koulujen yhteistyö .....	22
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	25
6	Menetelmät .....	26
6.1	Kohderyhmä.....	26
6.2	Kyselyn toteuttaminen.....	27
7	Tulokset .....	29
8	Pohdinta.....	31
8.1	Yhteistyötoiminnan hyödyt ja haitat kouluille ja urheiluseuroille .....	32
8.2	Toimintamallit.....	34
8.3	Johtopäätökset.....	39
	Lähteet .....	41
	Liitteet.....	46
	Liite 1. Kysymykset Urheiluseuroille.....	46
	Liite 2. Kysymykset Kouluille.....	47

# 1 Johdanto

Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat nykyään liian vähän. Tämä käy ilmi viime aikoina tehdyistä tutkimuksista. Tutkimusten mukaan vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu oman terveytensä kannalta riittävästi. Lapsilla ja nuorilla suureksi ongelmaksi ilmenee ruutuajan kasvu. Lapsista ja nuorista 95 % ylittää kahden tunnin ruutuajasuosituksen päivittäin. Lasten vähäinen liikunnan määrä tulee ilmi alakouluissakin. Alakoulun aloittavista 7-vuotiaista lapsista noin joka viides on tällä hetkellä ylipainoinen. Tässä vaiheessa kaikkien pitäisi ymmärtää tilanteen vakavuus, lapset ja nuoret liikkuvat aivan liian vähän. Tähän tilanteeseen täytyy puuttua mahdollisemman nopeasti. Kysymykseksi tuleekin, onko ongelma kodin, koulun, urheiluseurojen, päättäjien vai kaikkien yhteinen? (Piirainen 2015.)

Pääministeri Juha Sipilä ilmoitti lokakuussa eduskunnalle, että jokaisen peruskoululaisen päivään tuodaan tunti liikuntaa. (Nieminen 2015, 8.) Tämä ilmoitus voidaan tulkita sillä tapaa, että päättäjätkin ovat huolestuneet lasten ja nuorten vähentyneestä liikunnan määrästä.

Vanhempien, koulujen ja urheiluseurojen täytyy myös reagoida tilanteeseen. Liitututkimuksen asiantuntija Sami Kokko kertoo haastattelussaan oman näkemyksensä tilanteesta. Hänen mielestään kouluilla pitäisi järjestää monipuolista ja laadukasta liikuntakerhotoimintaa heti koulupäivän jälkeen. Näin ollen vanhempien ei tarvitsisi kyyditä lapsiaan pitkin iltaa harrastuksiin ja perheelle jäisi enemmän yhteistä aikaa. (Piirainen 2015.) Tässä vaiheessa urheiluseurojen ja koulujen väliset yhteistyömallit nousevat suuresti esille. Urheiluseurat ja koulut voivat luoda toimivia yhteistyökuvioita, minkä avulla lapset ja nuoret saadaan liikkumaan enemmän. Tämä tarkoittaa molemminpuolista halukkuutta sitoutua ja panostaa tähän yhteistyötoimintaan. Molempien yhteistyötahojen pitäisi miettiä yhteistyötä lasten liikunnan lisäämisen kannalta, sillä lapsissa on tulevaisuus. Asiaan pitää puuttua heti.

Oman opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, minkälaisia yhteistyökuvioita on Lahden ja Heinolan alueen urheiluseuroilla ja kouluilla tällä hetkellä. Tarkoituksena on selvittää, onko kouluilla ja urheiluseuroilla jo olemassa olevia yhteistyökuvioita. Tarkoituksena on myös selvittää, minkälaista yhteistyö on, jos sitä löytyy koulun ja urheiluseuran väliltä. Tavoitteena on selvittää miksi urheiluseurat ja koulut ovat lähteneet mukaan yhteistyötoimintaan sekä kumman toimesta kyseinen toiminta on alkanut. Tavoitteena on myös saada

tietoa siitä, koetaanko koulun ja urheiluseuran välinen yhteistyö tärkeäksi Lahden ja Heinolan alueella.

## **2 Lapset ja liikunta**

Suomalaisista nuorista lähes joka viides on fyysisesti täysin passiivinen. Alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Pojat liikkuvat kuormittavammin ja enemmän kuin tytöt. (Fogelholm 2005, 159.) Lihavuus on yleistynyt lasten keskuudessa ja samalla lasten fyysinen kunto on huonontunut. Tämä tarkoittaa liikunnan määrän sekä intensiivisen liikunnan määrän vähentymistä. Tästä seurauksena lapsille tulee haittoja toimintakyvyn ja terveyden osalta välittömästi tai myöhemmin elämässä. (Vuori 2005, 145.) Tällä hetkellä lasten ja nuorten keskuudessa liikkuvat vähiten murrosikäiset, ylipainoiset ja kouluissa heikommin menestyvät. Lasten ja nuorten ylipainon lisääntyminen on tullut passiivisen elämäntyylin ja perusaktiivisuuden vähenemisen myötä. (Fogelholm 2005, 159.)

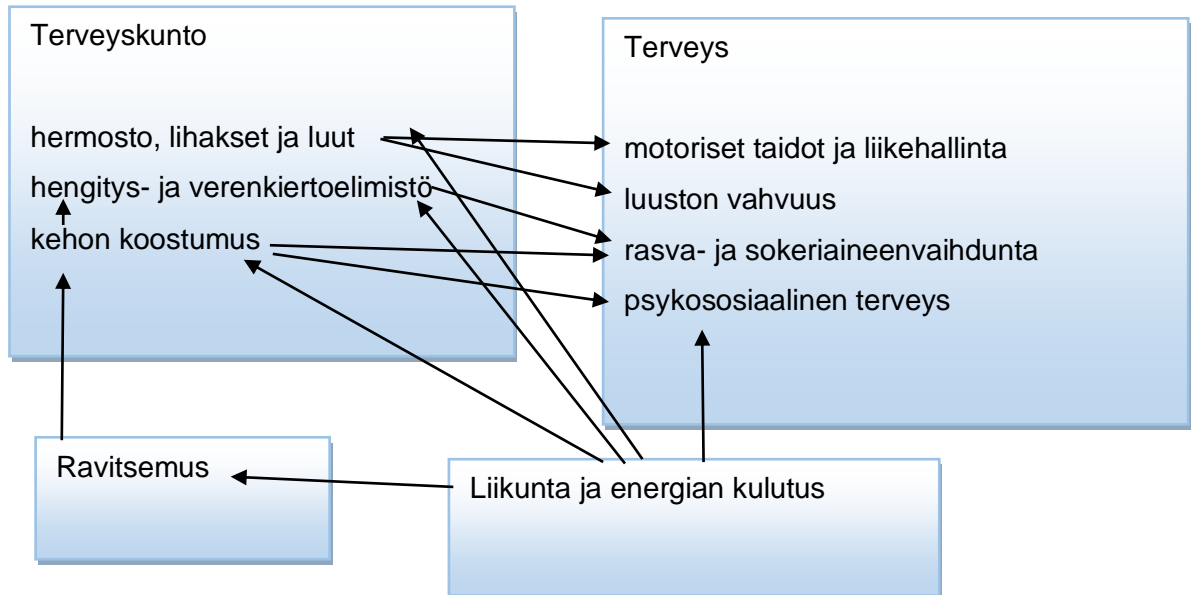
Lasten perusaktiivisuuden väheneminen tulee ilmi myös Valtion liikuntaneuvoston tekemässä raportissa. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -raportissa käy ilmi, että ainoastaan viidesosa koululaisista täyttää vähimmäismäärä suosituksen liikunnan suhteen. Viidennellä luokalla suositukseen pääsee joka kolmas, seitsemännellä luokalla vain joka viides ja yhdeksännellä luokalla joka kymmenes. Liikunnan vähimmäismäärä suositus olisi yksi tunti kohtalaisen raskasta liikuntaa päivittäin. (Hämälä & Kokko 2015.)

### **2.1 Liikunnan vaikutus lapsen terveydelle**

Motoristen perustaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa on liikunnan ensisijainen vaikutus ja kehittyminen perustuu lähinnä hermostolliseen oppimiseen. Ensimmäiset kymmenen ikävuotta ovat parhain aika motoristen taitojen oppimiseen. Lasten pitää tehdä paljon liikkeitä, jotka vaativat useiden aistien yhtäaikaista toimintaa. Liikkeistä muodostuu aivoihin liikemuisti. Tämä tarkoittaa aivojen synapsien toiminnan tehostumista. Synapsi on kahden liikehermon liitospinta, jonka kautta hermoimpulssi siirtyy eteenpäin. Liikemuistissa olevat liikkeet pystytään toistamaan jokseenkin automaattisesti. Urheilussa lajitaitojen oppimisen pohjana on myöskin liikemallien kehittyminen. (Vuori 2005, 147.)

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin. Useilla tutkimuksilla ei ole kuitenkaan pystytty osoittamaan kyseistä asiayhteyttä yhtä selvästi kuin aikuisilla. Liikunnalla näyttää olevan lapsilla yhteys suurentuneeseen HDL-kolesterolin pitoisuuteen. HDL -kolesteroli eli ns. hyvä kolesteroli kuljettaa veren kolesterolia maksaan. LDL -kolesteroli on ns. paha kolesteroli, joka kertyy verisuonien seinämiin. LDL-kolesterolin ja liikunnan vaikutuksia ei puolestaan ole saatu selville. Liikunta auttaa myös sydän- ja verisuonisairauksissa. Liikkumattomuus, väärät ruokailutottumukset ja lihavuus ovat riskitekijöitä sydän- ja verisuonisairauksille. (Vuori 2005, 166.)

Ylipaino lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa ylipainoa aikuisiällä. Lapsuuden ylipaino ennustaa arvioiden mukaan noin 80% todennäköisyydellä ylipainoa myös aikuisiällä. Lihavuudella on välittömiä ja pitkäaikaisia negatiivisia vaikutuksia terveydelle. Ylipainoisilla lapsilla ja nuorilla on paljon suurempi riski sairastua 2. tyypin diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiaan kuin normaalipainoisilla. (Stigman 2008, 68.)



Kuvio 1. Yhteenveto liikunnan merkityksestä lasten ja nuorten terveydelle. (Muokattu Vuori 2005, 166.)

Liikunta ja energian kulutus vaikuttavat niin ravitsemukseen, terveyskuntoon kuin terveyteenkin. Terveyskuntoon luokitellaan hermosto, lihakset, luut, hengitys- ja verenkiertoelimistö ja kehon koostumus. Terveysteen määritellään motoriset taidot, liikehallinta, luuston vahvuus, rasva- ja sokeriaineenvaihdunta ja psykososiaalinen terveys. Vahvimmat perusteet lasten ja nuorten liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta ovat tuki- ja liikuntaelimistön kehittyminen, psykososiaalinen kehittyminen sekä liikunnallisuuden säilyttäminen aina aikuisikään asti. (Kuvio 1.)

Luuston mineraalimäärän on havaittu olevan korkeampi fyysisesti aktiivisilla lapsilla. Fyysisen rasituksen merkitys on suurin luuston kasvaessa ja kehittyessä. Ennen murrosikää lapsilla on erittäin vahva näyttö luuston vahvistumisesta, kun taas murrosiän jälkeen vaikutus on kohtalainen. Monipuolisella liikunnalla pyritään vahvistamaan murrosiän jälkeen kuitenkin luuston vahvuutta. Lapsilla ja kasvaville nuorille suositellaan paljon erilaisia hyppyjä ja loikkia. Suositus olisi tehdä vauhdikkaita liikuntahetkiä kolme kertaa viikossa ja kerrallaan noin 60 minuuttia työtä. Nuorilla 50 – 100 hyppyä päivässä olisi riittävä määrä

luuston säilyttämiseen ja vahvistamiseen. Nuorille suositellaan myös voimaharjoittelua, joka sisältää erilaisia kääntöjä ja puristuksia, noin 45 minuuttia kerrallaan. (Stigman 2008, 75-76.)

## **2.2 Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset**

Liikunnalla on erittäin suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin niin lapsuudessa kuin aikuisenakin. Liikunta tukee erityisesti lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Lapset ja nuoret tarvitsevat paljon liikunnallista harjoitusta ja toimintaa. Kokemukset liikunnasta kehittävät minäkäsitystä ja itsetuntemusta. Liikunnallisesti koettu pätevyys on parantanut lasten itsearvostusta. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Keskittymiskyky ja muisti paranevat lapsilla ja nuorilla liikunnan vaikutuksesta. Unen laatu sekä nukah-taminen helpottuvat, mikä tukee tiedollisten asioiden oppimista. Tämä auttaa jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Liikunnan harrastaminen kohentaa lasten mielialaa ja parantaa samalla itsetuntoa. Samalla lapset tutustuvat liikunnan kautta uusiin tuttavuuksiin ja oppivat työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa. Terve koululainen sivustolla on jaoteltu psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset seuraavalla tavalla. Liikunnan avulla lapsille tulee enemmän myönteisiä fyysisiä kokemuksia, terveempi itsetunto, myönteisempi minäkuva, tunteiden ilmaisu on helpompaa, stressitaso on matalampi ja heillä on vähemmän ahdistuneisuutta ja masennusoireita. Lapset oppivat paremmin vuorovaikutustaitoja, oppivat ottamaan toiset huomioon, oppivat noudattamaan sääntöjä ja oppivat myötätunnon merkityksen. (Oksanen.)

Liikunta sekä urheilu on tehokas sosiaalisen kasvun väline. Lapsilla liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, yhteistyöhön sekä sosiaalisten suhteiden luomiseen. Liikunnanopetuksessa ja ohjaustilanteissa lasten pitää työskennellä mahdollisemman useasti yhdessä tai pareittain, sillä se edistää lasten auttamiskäyt-täytymistä ja vuorovaikutustoimintaa. Urheilu ja liikunta tukevat moraalista ja eettistä kehitystä, sillä liikunta tarjoaa paljon ristiriitatilanteita, jotka ratkaistaan vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Lapsia ja nuoria pitäisi erityisesti ohjata ratkaisemaan nämä ristiriitatilanteet keskustelujen avulla. (Karvinen & Tammelin 2008, 64.)

## **2.3 Liikuntasuositukset**

Kouluikäisille lapsille suositellaan vähintään 60 minuuttia liikuntaa jokaisena viikon päivänä. Kuormittavuuden pitää vaihdella kohtalaisen ja raskaan välillä. (Fogelholm 2005.)





Kuvio 2. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. (Lähde: Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän tekemässä tutkimuksessa, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, (2008, 18) on määritelty 7-18 vuotiaiden liikuntasuositukseksi vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä. (Kuvio 2.) Liikunnan pitää olla monipuolista ja ikään sopivaa. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä ja yli kahden tunnin istumajaksoja ei saa olla. Suosituksessa painotetaan, että liikunnan pitää olla päivittäin reipasta ja sisältää toimintaa, joka kiihdyttää sydämen sykettä ja hengästyttää. (Heinonen 2008.)

Lapsena liikunnan vähimmäismäärä on kaksi tuntia päivässä. Kuitenkin on suositeltavaa harrastaa liikuntaa useita tunteja päivän aikana. Lapset tarvitsevat paljon aikaa ja erilaisia kokemuksia, jotta he oppivat liikkumaan. Luonnollista liikkumista lapsilla ei pidä rajoittaa, sillä lapset osaavat yleensä pysähtyä ja levätä, kun kuormitus käy liian isoksi. Liikunnan ollessa liian yksipuolista ja liian rasittavaa, siitä voi tulla terveysriski lapselle. Nuoruusiässä päivittäisen liikunnan vähimmäissuositus on 1-1,5 tuntia, mikä on vähän matalampi kuin lapsuusiässä. Nuorille on yhtä suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä, niin kuin lapsillekin suositellaan. Nuoruusiässä on usein syntynyt jonkinlainen kuva ja minäkäsitys itsestään liikkujana. Perustaitojen harjoittelu ja monipuolisten liikuntamuotojen kokeilu auttaa nuoria löytämään oikean ja sopivan tavan liikkua. Osallistumalla ohjattuun toimintaan nuoret voivat kehittää kuntoaan ja samalla omaa hyvinvointiaan. (Heinonen 2008.)

## 2.4 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa monet tekijät. Liikunnan pitää olla hauskaa, jotta lapset haluavat liikkua ja palaavat vielä liikunnan pariin uudestaan. Liikunnalli-

sen elämäntavan sisäistäminen on pitkä prosessi, johon liittyy mm. kiinnostuksen herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation herääminen liikuntaa kohtaan, taitojen oppiminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen ja lopuksi pysyvä harrastuksen omaksuminen. Kouluikäisille pitäisi liikunnan edistämisen koskea kaikkia osa-alueita. Lasten liikkumiseen vaikuttavat monet yksilöön sekä ympäristöön liittyvät tekijät. (Tammelin 2008, 47.)

Yksilöllisistä tekijöistä ikä ja sukupuoli vaikuttavat eniten lasten liikkumisessa. Näillä tekijöillä on biologinen perusta. Pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin saman ikäiset tytöt, mutta sukupuoliero pienenee ajan myötä. Sukupuolieron kavetessa, pojat harrastavat kuitenkin enemmän intensiivistä liikuntaa ja liikkuvat enemmän kuin tytöt. (Laakso ym. 2007, 57.) Psykologiset tekijät vaikuttavat eniten liikuntamotivaatioon ja samalla minäkäsitykseen. Itsearvostus on positiivisesti yhteydessä liikuntaan ja liikuntaharrastuksessa. Merkittävän liikunta-aktiivisuuden ennustajana on fyysisesti koettu pätevyys eli miten kokee omat liikuntasuorituksensa urheilutilanteissa. Kouluikäisille on myös erityisen tärkeää olla liikunnallisesti taitava ja osaava sekä hyvässä kunnossa. Psykologisista tekijöistä tehtäväsuuntautuneisuus tukee voimakkaasti liikuntaharrastuksen jatkamista. Kilpailusuuntautuneisuus on puolestaan paljon heikommassa yhteydessä liikunnan harrastamiseen. (Laakso ym. 2007, 57.) Aiempi liikuntaharrastus ennustaa myös tulevaisuudessa liikunta-aktiivisuutta. Fyysisesti koettu pätevyys, itsearvostus ja tehtäväsuuntautuneisuus vaikuttavat aktiivisen liikunnan harrastamiseen. Lasten pitää kokea itsensä hyväksi liikuntasuorituksissa. Lasten pitää kokea onnistuneensa, kun on yrittänyt parhaansa tai on parantanut omaa suoritusta. (Tammelin 2008, 47.)

Poikkileikkaustutkimuksissa ylipainon ja vähäisessä liikunnan harrastamisessa on heikko yhteys, vaikka se vaikuttaa nuorilla liikunnan harrastamiseen. Vamma tai pitkäaikaissairaus voi vähentää myös mahdollisuuksia liikunnan parissa. Pitkittäistutkimuksissa on etsitty elinikäiseen liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. ”Seuraavat nuoruusiän yksilöön liittyvät tekijät ovat seurantatutkimuksissa ennustaneet aktiivista liikkumista aikuisena: nuoruusiän aktiivinen liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus yleensä, liikunnan korkea intensiteetti, osallistuminen järjestettyyn liikuntaan, osallistuminen kilpaurheiluun, urheilu huipputasolla, kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä liikuntanumero koulussa ja tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskyykyyn ja taitoihin”, Tammelin listaa (2008, 48). Ympäristötekijöistä perhe vaikuttaa suurimmaksi osaksi lasten liikuntatottumuksiin (Tammelin 2008, 48). Vanhempien liikuntaharrastuksella on yhteys lasten liikuntaharrastukseen. Vanhempien yhteys lasten liikuntaharrastukseen voi näkyä esimerkiksi käyttäytymismalleina, rohkaisuna ja hyväksyvänä asenteena. (Laakso ym. 2007, 59.) Yleensä vanhempien asenne on liikuntaa kohtaan kannustava, rohkaiseva ja vanhemmat maksavat harjoit-

tusmaksut sekä vievät lapsia harrastuksiin. Perheen sosiaalinen asema vaikuttaa siis suuresti niissä harrastuksissa, joissa harrastus edellyttää kuljettamista, sekä harrastuksista, joista pitää maksaa (Tammelin 2008, 48.) Paremman sosioekonomisen aseman perheet harrastavat enemmän liikuntaa kuin heikomman sosiaalisen aseman omaavat perheet. Vanhempien koulutustausta ja ammattiasema vaikuttavat suuresti sosioekonomiseen asemaan. Perheen heikompi sosioekonominen asema vaikuttaa lasten harrastukseen niin, että ei ole taloudellisesti varaa maksaa lasten harrastuksia. Toisena syynä on se, että korkeasti koulutetut vanhemmat harrastavat itse enemmän liikuntaa ja näin ollen vaikuttavat myönteisesti lasten liikuntaharrastukseen. (Laakso ym. 2007, 59.)

Perheessä sisarusten liikunta-aktiivisuus vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen positiivisesti. Samoin kaveripiiri, koulumenestys ja koulutustausta vaikuttaa positiivisesti. (Tammelin 2008, 49.) Kaveripiirin positiivinen ja kannustava asenne urheilua kohtaan lisää yleensä lasten osallistumista urheiluseurojen vetämiin harjoituksiin. Kaveripiirillä on yhteys harrastuksen ja lajin valintaan. (Laakso ym. 2007, 59.)

Ympäristötekijöistä asuinpaikan sijainti on yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Suurimmat erot tulevat esille asuinpaikkojen välillä urheiluseurojen tarjoamassa liikunnassa ja toiminnassa. Kouluissa järjestettävä kerhotoiminta ei ole kuitenkaan riippuvainen asuinalueesta. Maantieteellisten alueiden välillä olevat erot liikunnan harrastamisessa on tiedetty pitkään ja ne johtuvat lähinnä ilmastosta. Liikunta-aktiivisuudessa ei ole todettu niin suuria eroja. (Laakso ym. 2007, 60.) Eroja tulee paikkakunnittain esteettömyyden ja liikuntapalvelujen saavutettavuudessa. Esteettömyys on todella tärkeitä tekijä, jotta liikunta pystytään mahdollistamaan kaikille. Vuodenajat vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen, keväällä ja kesällä liikutaan eniten. (Tammelin 2008, 49.) Koululaisten liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä käsitellään Liikunta ja Tiede lehden artikkelissa ”En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen” (2008, 9). Artikkelissa käsiteltävä tutkimus on tehty kolmena eri vuonna (1985, 1988 ja 2003) samoilla kysymyksillä. Viimeisimmän tutkimuksen mukaan, kriteerin ollessa pitää paikkansa suuressa määrin, kolme yleisintä motiivia liikunnan harrastamisella olivat ”se on kivaa”, ”kykenen säilyttämään terveyteni” ja ”voin tavata ystäviäni ja kavereita”. Tytöt painottivat tutkimuksessa enemmän notkeuden ja rentoutumisen motiiveja, kun taas pojat painottivat enemmän kavereiden kanssa harrastamista ja kilpailua. Vuoden 2003 tutkimuksessa motiivien ulottuvuudet jakautuivat seuraavasti: virkistys ja terveystermiineihin, velvollisuusmotiiveihin, sosiaalisuusmotiiveihin ja fyysisen itsetunnon motiiveihin. Virkistys ja terveystermiineihin kuuluu virkistys, rentoutuminen, ulkoilu, luonnossa liikkuminen, terveyden edistäminen, notkeuden ja joustavuuden lisääminen sekä liikunnan kokeminen kivaksi. Velvollisuusmotiiveihin kuuluvat kunnon hoitamisen velvollisuus, hyödyllisyys vanhempien mielestä ja opettajan suositus. Sosiaali-

suusmotiiveihin lukeutuu ystävien tapaaminen, kavereiden kanssa harrastaminen sekä kilpailuissa menestyminen. Fyysisen itsetunnon motiiveihin sisältyy vartalon ulkomuodon parantaminen. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008.)

### 3 Liikunta kouluissa

Peruskoulussa on kaksi tuntia liikuntaa viikossa. Liikuntatunnit ovat 45 minuutin pituisia eli yhteensä puolitoista tuntia. Lukiossa liikuntaa on kaksi pakollista kurssia ja kolme syventävää kurssia. Ammattikoulussa liikuntaa on yhden opintoviikon verran. Peruskoulussa sekä toisen asteen koulutuksessa on myös mahdollisuus valita valinnaisia liikuntakursseja. Liikuntatunnit koulussa eivät riitä pelkästään kouluikäisten liikunnaksi (Opetusministeriön verkkolehti). Nuorten liikunnan lisäämiseksi parhaimpia hankkeita ovat olleet sellaiset liikuntahankkeet, joissa koulut ovat tehneet yhteistyötä vanhempien tai kunnan kanssa. Edistämistyössä koulu on todella tärkeä toteuttaja, sillä se saavuttaa kaikki kouluikäiset, riippumatta heidän liikunnallisuudesta ja hyvinvoinnista. (Tammelin 2008, 47.)

Koulussa tapahtuva liikunta on paljon muutakin kuin liikunnanopetusta. Koulun liikunnalla voidaan tarkoittaa kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa. Koulussa tapahtuvaan liikuntaan luetaan välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat. (Opetusministeriön verkkolehti 2008.)

Koulujen liikunnan lisäämiseksi onkin kehitelty erilaisia hankkeita ja projekteja, liikkuvan koulun toiminta on yksi esimerkki siitä. Liikkuvan koulun tarkoituksena on luoda aktiivisimpia ja viihtyisämpiä koulupäiviä lapsille. Ohjelmassa on tärkeää lisätä oppilaiden liikettä koulupäivän aikana, osallistaa oppilaita enemmän sekä opettaa liikunnallisuuteen. Pilotti vaiheessa kouluja oli mukana 45 koulua ja ohjelmavaiheessa 500 koulua. Ehdotuksia koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen on mm. koulumatkat, välitunnit, kerhotoiminta, liikkuminen oppitunneilla sekä mahdollisuus liikkumiseen koulussa koulupäivän aikana sekä koulupäivän jälkeen. Muita ehdotuksia passiivisuuden vähentämiseen olisi istumisen tauottaminen oppitunneilla, toiminnallisen opetuksen lisääminen sekä seisoen työskentely. Tutkimuksissa on huomattu liikunnan olevan yhteydessä parantuneisiin arvosanoihin. Oppilaiden keskittyminen ja käyttäytyminen oppitunneilla on parantunut. Yhteistyö Liikkuvan koulun toiminnassa on erityisen tärkeää. Koulun sisäiseen yhteistyöhön lukeutuu oppilaat, vanhemmat, koulun henkilökunta ja kouluterveydenhuolto. Ulkopuolisia yhteistyötahoja on esim. urheiluseurat, järjestöt, liikunta- ja nuorisotoimi, yritykset ja muut koulut. (Liikkuva koulu esittelymateriaali 2015.)

#### 3.1 Koululiikunta

Suomessa koululiikunnan tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Toinen tavoite on vaikuttaa oppilaiden myönteiseen suhtautumiseen omaa kehoa kohtaan. Myös kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja

yhdessä tekeminen korostuvat liikunnanopetuksessa. Tärkeää yksittäisillä liikuntatunneilla on mielekkäät kokemukset sekä tukeminen liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnanopetus perustuu eri vuodenaikojen tarjoamiin mahdollisuuksiin sekä paikallisiin olosuhteisiin. Tunneilla hyödynnetään koulun viereistä luontoa, liikuntapaikkoja sekä koulun omia tiloja. Tunneilla edistetään oppilaiden yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä. Oppilaita ohjataan kasvamaan liikkumaan sekä liikunnan avulla. Oppitunneilla oppilaat sitoutetaan turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan. Liikuntatunneilla harjoitellaan oppilaiden iän- ja kehitystason mukaan fyysisesti aktiivista toimintaa, motoristia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia. Oppilaille opetetaan tietoja ja taitoja miten toimia erilaisissa liikuntatilanteissa. Liikkumiseen kuuluu vastuullisuus, toisten kunnioitus, vuorovaikutus, omien tunteiden säätely ja tunnistaminen ja minäkäsityksen kehitys. Liikuntatunneilla oppilaille tarjotaan mahdollisuus iloon, keholliseen ilmaisuun, osallistumiseen, sosiaalisuuteen sekä toisten auttamiseen. Oppilaat saavat tunneilta hyvät valmiudet oman terveytensä edistämiseen. (Opetushallitus 2014.)

Koululiikunnalla on siis mahdollista vaikuttaa liikunnalliseen elämäntapaan ja edistää oppilaiden liikunta-aktiivisuutta. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen –tutkimuksessa selvitettiin tyttöjen ja poikien henkilökohtaista suhtautumista sekä henkilökohtaista suhtautumista koululiikuntaa kohtaan. Tutkimuksen tuloksina selvisi, että liikunta on todella suosittua koulussa, yli 80 % suhtautui innostuneesti koululiikuntaa kohtaan. Tutkimuksessa keskityttiin henkilökohtaiseen suhtautumiseen ja siihen vaikutti eniten opetus-oppimistilanne. Oppilaat pitivät tärkeänä sitä, että opettaja on kannustava sekä sitä, että tilat, välineet ja varusteet ovat kunnollisia. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31.)

Australiassa koululiikuntaan on esimerkiksi kehitelty uusi CDG-malli. Australialaiset tutkijat John Quay ja Jacqui Peter kehittivät Creating and developing games eli CDG –mallin. Australian liikunnanopetuksessa käytetään CDG –mallia, jonka tarkoituksena on tarjota oppilaille liikunnallinen elämäntapa myös kouluajan ulkopuolella. Kyseinen malli on kehitelty liikunnanopetuksen eri osa-alueista, jotka ovat sosiaalisuus, taidot, tiedot ja liikunnallisuus. Oppilaiden on tarkoitus tuottaa uusia pelejä ja leikkejä, opettajien antamien ohjeiden mukaisesti. Oppilaat jaetaan ryhmiin ja jokainen ryhmä luo pelin, mikä opetetaan muulle luokalle. Oppilaat arvioivat itse omaa tekemistään sekä oman ja muiden ryhmien pelien toimivuutta. CDG –mallia ei voitu siirtää suoraan Suomeen, koska olosuhteet eroavat suuresti Australiassa ja Suomessa. Suomalainen toimintaympäristö on erilainen ja liikunnan opetussuunnitelmassa on määritelty liikunnan opettaminen kaikissa ympäristöissä, niin kesällä kuin talvellakin. Suomalaisessa mallissa on kuitenkin samat pääajatuksat ja suomalaisessa versioissa keskitytään erityisesti lapsilähtöisyyteen. Tiimityöskentely –

mallia käytetään Suomessa pelien sijasta. Kyseisessä prosessissa opettajan tehtävä muuttuu perinteisestä opettajan roolista. Opettaja astuu lähes heti projektin alussa sivuun ja päätöksenteko siirtyy oppilaille. Opettaja toimii lähinnä ohjaajana, joka tukee oppilaita heidän ideointityössään. Tämä prosessi on vaatinut paljon kokeilu ja opettajien välistä tiedon jakoa sekä paljon luovuutta ja heittäytymistä opettajilta. (Quau & Peters 2008.)

Sport in Education (SiE) projekti on puolestaan Uudessa Seelannissa käyttöön otettu ohjelma, missä koulun ja urheilun yhteistyötä on lisätty. Opetuksen ja urheilun yhdistäminen on koettu mielekkääksi, koska uusiseelantilaiset lapset pitävät urheilusta ja ymmärtävät, että asiat, joita he oppivat urheilun avulla, auttavat heitä myös muilla elämän osa-alueilla. Tilastojen mukaan 72,6 prosenttia pojista ja 60,3 prosenttia työistä harrastavat urheilua paljon. Projektissa on tarkoitus yhdistää urheilua kaikkeen oppimiseen, mutta ensisijaisesti englannin ja matematiikan oppimiseen. Projekti on toteutettu kolmen vuoden aikana, vuosina 2013-2015 ja siinä on ollut mukana kahdeksan lukiota ympäri maata. Koululle on palkattu henkilö vetämään tätä projektia ja projektissa on ollut mukana yksi ryhmä kustakin koulusta. Hankkeessa on opetussuunnitelmaa muokattu niin, että opetukseen on yhdistetty hyvin voimakkaasti urheilu. Esimerkiksi matematiikan tunneilla on urheilukilpailujen tuloksista laskettu erilaisia todennäköisyyksiä ja analysoitu niitä. Ryhmän oppilaita on opastettu myös erilaisten urheilulajien vetämiseen ja he ovat sitten käyttäneet taitojaan alempien luokkien oppilaiden liikuntatuokioiden järjestämiseen. Tämän lisäksi kouluilla on ollut urheilupäiviä, jolloin koulun entiset oppilaat, jotka ovat menestyneet eri urheilulajeissa, ovat vierailleet koululla. Näin oppilaiden arvostus omaa koulua, koulun arvoja ja omaa yhteisöä kohtaan on lisääntynyt. (Sports in Education.)

Projektissa on pyritty saamaan oppilaille lisää itseluottamusta, oppimaan sitoutumista, itseohjautuvuutta ja johtajuutta, lisäämään osallistumista yhteisiin asioihin ja sitoutumista omaan yhteisöön sekä tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista ja huomioimaan toiset kaikessa työskentelyssä. Tulosten mukaan SiE projektissa mukana olevilla ryhmillä arvosanojen keskiarvo on parantunut noin kymmenen prosenttia verrattuna muihin saman koulun ryhmiin. SiE projektissa mukana olevat oppilaat ovat todenneet, että ”olen parantanut kaikissa oppiaineissa ja olen hyvin ylpeä siitä”, ”itseluottamukseni on parantunut”, ”tämä on auttanut minua opiskelussa ja itsekurissa”. SiE projektissa mukana olevat opettajat ovat todenneet, että ”opiskelijoiden sitoutuminen opintoihin ja opiskelun laatu on parantunut paljon” ja ”käytös tässä ryhmässä on parantunut huomattavasti ja huono käyttäytyminen on hävinnyt kokonaan”. (Sports in Education.)

### 3.2 Välituntiliikunta

Kouluissa oppilaat viettävät välitunneilla viikossa noin viisi tuntia. Tämä tarkoittaa, että koko lukuvuoden aikana tunteja kertyy noin 200 tuntia. Välituntiliikunta yhdessä koulumatkaliikunnan kanssa muodostaa jo merkittävän määrän liikuntaa lapsille ja nuorille vuodessa, mikä vaikuttaa positiivisesti kuntoon ja terveyteen. Välituntiliikunta eroaa ala- ja yläkoululaisten keskuudessa. Alakoululaiset viettävät välitunnit selvästi aktiivisemmin. (Turpeinen ym. 57, 2015) Välitunnit voisivat tarjota hyvän liikuntamahdollisuuden kaikille oppilaille, mutta yläkoululaiset ja lukiolaiset viettävät lähes kaikki välitunnit liikunnallisesti passiivisina. (Opetusministeriön verkkolehti 2008.)

Liikkuva koulu on yksi esimerkki välituntitoiminnan aktivoimisesta. Välituntiliikunta on tehokkain tapa lisätä kouluikäisten liikuntaa koulupäivän aikana. Liikkuva koulu tukee yhteistyön alkuvaiheessa Välkkäri-toimintaa sekä välituntivälineiden hankintaa. Kuopiossa Liikkuvan koulun toiminnassa on viisi koulua hyvin mukana. Aluekehittäjä Anna Kekäläinen Pohjois-Savon Liikunnasta ja Urheilusta on miettinyt mitä uutta toimintaa he voisivat tarjota Liikkuva koulu –ohjelmassa jo mukana oleville kouluille. Esille nousi idea urheiluseurojen ja koulujen välisestä yhteistyöstä. Pitkä välitunti on valmis idea urheiluseurojen ja koulujen väliselle yhteistyölle. (Liikkuvakoulu 2015.)

Toiminta on ollut voimassa jo Kuopion alueella vuoden verran. Urheiluseuroista lähtivät mukaan Wau ry, Linkki ry, Kuopion Reipas ry, Pallokissat Kuopio ry ja SB Welhot ry. Kaupunki asetti tavoitteet kerhotoiminnan puolelta eli toiminnan pitää olla koulupäivän sisällä ja kohdistua nimenomaan välitunneille. Seurat päättivät yhteisesti, mikä urheiluseura menee millekin koululle. Sopimuksen mukaan, jokaisella seuralle tuli 38 ohjauskertaa. Wau ry oli yhdellä koululla lukuvuoden, Linkki ja Reipas jakoivat syys- ja kevätlukukauden ja samoin Pallokissat ja Welhot. Osa urheiluseurojen nuorista urheilijoista ovat saaneet myös tilaisuuden ohjata koululaisten välitunteja. Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja korostaa kuinka tärkeää yhteistyössä oli koulujen valmius. Koulupäivän rakenteessa oli jo pitkä välitunti, mikä helpotti toiminnan järjestämistä. 30 minuutin välitunti on järkevä urheiluseurojen toiminnan kannalta sekä se liikuttaa koululaisia enemmän. Yhteistyö on jatkumassa ja seuraavana vuonna on tulossa lisää kouluja ja seuroja toimintaan mukaan. Toimintaan ollaan siis oltu tyytyväisiä. (Liikkuvakoulu 2015.)

Wau ry on tällä hetkellä Suomessa johtava lasten liikuttaja. Wau:n tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveyttä. Tällä hetkellä Wau toimii 37 eri paikkakunnalla ja kerhotoimintaa on yli 250 koululla. Kerhoja on yli 350 ja toiminnassa on mukana 5 500 aktiivista kerholaista. Wau on luotu siksi, että lapset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Toiminta



haluaa tarjota kaikille lapsille ilmaisen mahdollisuuden osallistua harrastukseen. Wau tarjoaa aamukerhoja, välituntikerhoja, kerhoja keskellä koulupäivää sekä iltapäiväkerhoja. (Luomanpää 2015.)

Välituntiliikuntaa voidaan lisätä monella eri tavalla ja tehdä siitä oppilaille mielenkiintoisempaa. Välituntiliikkumisesta on tehty opas, jossa annetaan kuusi esimerkkiä siitä, mihin koulujen kannattaisi keskittyä. Pitkä välitunti, liikunnalliset sisävälitunnit, liikunnalliset välituntivälineet, liikkumiseen innostava piha, vertaisohjaajat ja välituntitapahtumat ovat keinoja lisätä fyysistä toimintaa lasten koulupäiviin. Pitkä välitunti antaa oppilaille enemmän liikkumis- ja leikkimisaikaa, sillä turhaa aikaa ei mene lasten pukeutumiseen. Oppilaiden viireystilakin lisääntyy pitkillä välitunneilla, kun välitunneilla on mielekästä tekemistä. Oppi- ja välituntien yhdistäminen parantaa koulupäivien rytmitystä. Liikunnalliset sisävälitunnit ovat hyvä vaihtoehto, jos ulkoiluilma on huono. Sisävälitunnit on helppo järjestää koulun liikuntasaleissa, joihin voi rakentaa esim. tehtäväradan. Sisävälitunneista voidaan tehdä vuorolista eri luokittain ja oppilaille voidaan antaa mahdollisuus suunnitella kyseiset tehtävät. Sisävälitunneille voidaan myös käyttää välituntivälineitä. Välituntivälineillä on helppoa lisätä välitunneilla lasten liikunnanmäärää. Välituntivälineet voivat olla esim. pallot, hyppynarut, sirkusvälineet tai hyötyliikuntavälineitä eli harjoja ja haravoita. Tärkeää on, että kyseiset välineet innostavat kaikkia oppilaita liikkumaan, välineet ovat helposti käytettävissä sekä kaikki oppilaat tietävät välineistä. Välituntivälineet voidaan sijoittaa johonkin liikuntakaappiin. Välituntivälineiden käyttö tarvitsee liikkumiseen innostavan pihan. (Eerola 2010.)

Liikkumiseen innostava piha on tärkeä, sillä suurin osa koulupäivän aikana tapahtuvasta liikunnasta tapahtuu koulun pihalla. Liikunnallista pihaa suunnitellessa kannattaa ottaa myös lapset mukaan. Pihasta voi saada helposti viihtyisän esim. pihamaalauksilla, polkujen tekemisellä lähimaastoon, hiihtoladuilla talvisin ja sählymaaleja tai ulkopingispöytiä käyttämällä. Innostavalle koulupihalla oppilaat voivat myös tulla iltaisin leikkimään. Välitunneille voidaan järjestää myös tapahtumia, joissa teema on aina vaihtuva. Teema voi olla viikon, päivän tai yhden tunnin ajan. Välitunneilla voidaan järjestää myös erilaisia turnauksia oppilaiden välille. Turnaukset voivat olla leikkimielisiä ja lajit voivat olla muunneltuja, näin kynnys osallistua on matalampi. Peleistä voidaan tehdä sarjataulukot, joista huolehtivat koulun välkkärit tai oppilaskunta. Välkkärit eli vertaisohjaajat toimivat kouluilla opettajan tuella. Vertaisohjaajia voidaan kouluttaa koulun ulkopuolelta, opettajat huolehtivat ja järjestävät koulutuksia. Opettajat itse voivat myös toimia innostavina ja kannustavina välituntivahteina. Opettajat voivat aloittaa erilaisia leikkejä, kysellä lapsilta ideoita ja rohkaista jokaista lasta liikkumaan välitunnin aikana. (Eerola 2010.)

### 3.3 Urheilukerhotoiminta kouluissa

Kouluissa tapahtuvan kerhotoiminnan tarkoitus on saada lapsille ja nuorille monipuolista heidän kasvua tukevaa vapaa-ajan toimintaa. Tämän on tarkoitus vakiintua osaksi lasten ja nuorten iltapäivää. Kerhotoiminnan kehittämisen tarkoituksena on saada kerhoihin sellaisia lapsia ja nuoria, jotka muuten eivät pääse harrastamaan säännöllisesti esimerkiksi perheen taloudellisen tilanteen takia. Näin ollen koitetaan taata jokaisella lapsella mahdollisuus osallistua edes yhteen harrastukseen kouluvuosien aikana. Kerhotoiminnalla on myös tarkoitus saada syvennettyä koulujen kodin välistä yhteistyötä. Koulut voivat hyödyntää kerhotoiminnassa kolmannen sektorin sekä muiden sidosryhmien osaamista. Kerhotoiminnan tavoitteet ovat opetushallituksen sivulla seuraavat:

- kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen
  - lasten ja nuorten osallisuuden lisääminen
  - mahdollisuuden antaminen sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja yhteisöllisyyteen kasvamiseen
  - mahdollisuuden antaminen onnistumisen ja osaamisen kokemukseen
  - luovan toiminnan ja ajattelun kehittäminen
  - lasten ja nuorten kannustaminen oman kulttuurin tuottamiseen
  - mahdollisuus oppilaan tuntemisen lisäämiseen
  - harrastuneisuuden tukeminen ja myönteisten harrastusten edistäminen.
- (Opetushallitus.)

Urheiluseurojen ja koulujen yhteistyön tarkoituksena on tutustuttaa lapset eri lajeihin ilta- päiväkerhoissa. Helsingissä sijaitsevan Pohjois-Haagan alakoululla järjestetään syksyllä 2015 Lasten liike –iltapäiväkerho. Iltapäiväkerho on Fazerin ja Valon pilottihankkeesta, jonka tarkoituksena on antaa lapsille mahdollisuus tutustua eri urheiluseurojen järjestämiin lajikokeiluihin. Monilaji -kerhoa järjestetään viidellä eri paikkakunnalla ja ilta- päiväkerho- toiminnasta vastaa paikalliset urheiluseurat. Pohjois-Haagan rehtori näkee tämän hyvänä mahdollisuutena. Koulussa tiedostetaan, että istumisesta on tullut uusi kansantauti ja koulu haluaa olla tukemassa liikuntaa lisäävää toimintaa. Kokeilujakso kestää 10 viikkoa ja tällä ajalla lapset pääsevät kokemaan erilaisia liikuntalajeja, joista varmasti jää ideoita myös välituntitoimintaan. Koulu tavoittaa kaikki lapset, joten on tärkeää, että koulu palvelee myös kouluajan ulkopuolella. Rehtori painottaa, että yhteistyömuodot seurojen kanssa ovat hyvä lisä koulun toimintasuunnitelmaan. Seurojen ja koulun välisestä yhteistyöstä voi tulla perinne. Kysymykseksi jää onnistuuko Lasten liike – iltapäiväkerhot tavoittamaan myös lapset, jotka liikkuvat hieman vähemmän. (Koulun ja seurojen yhteistyö tutustuttaa lapset lajeihin ilta- päiväkerhossa 2015.)

Seinäjoella kouluihin on puolestaan tehty kerhotoiminnan kehittämissuunnitelma vuodesta 2014 lähtien. Kerhotoiminnan tavoitteen Seinäjoen kouluissa ovat onnistumisten tarjoaminen, positiivisten ja itsetuntoa kasvattavien kokemusten saaminen, osallistaa koululaisia ja parantaa koulun viihtyvyyttä sekä monipuolistaa oppilaiden vapaa-ajan tekemistä. Kaupungin perusopetuksen kehittämissuunnitelmassa kehittämistavoitteeksi on asetettu yhteistyön lisääminen vanhempien ja kolmannen sektorin kanssa, yhteistyö kerhohankkeen ja koulujen välillä sekä vakiinnuttaa koulujen yhteisten toimintojen resurssit. Kerhotoimintaan on tehty selkeä työnjako Seinäjoella. Kerhotoiminnasta vastaa kerhokoordinaattorit, kerhonohjaajat ja rehtorit. Kerhokoordinaattorien tehtävänä on vastata kerhotoiminnan käytännöistä, koulutuksien tiedotuksista, yhteistyömuotojen kehityksestä sekä koulun ja kolmannen sektorin yhteistyöstä. Koordinaattorien kehitettävänä on parempi verkostoituminen kolmannen sektorin kanssa, kerhotoiminnan monipuolistaminen sekä kerhotoiminnan laadun kehittäminen. Kerhonohjaajina voi toimia koulujen henkilökunta, oppilaiden huoltajat tai kolmannen sektorin toimijat. Kerhonohjaajien tehtävänä on monipuolistaa kerhojen tarjontaa, saada kerhotoiminta luontevaksi osaksi päivittäistä koulupäivää ja osallistaa kerholaiset mukaan kerhon suunnittelutoimintaan. Rehtorit vastaavat koulun osalta kerhotoiminnasta. Rehtorien tehtävänä on huolehtia, että koulun henkilökunnan tietotaitoa käytetään ja hyödynnetään kerhotoiminnassa. Rehtorien tehtävänä on myös tiivistää lähikoulujen sekä kodin että koulun yhteistyötä. Seinäjoella tulee olemaan kolme erilaista yhteistyömuotoa, jotka ovat lajin maistatuskerho, seuran oma lajikerho ja seurojen kerhonohjaajalista. (Seinäjoen kerhosuunnitelma 2014.)

Liikuntakerhojen tavoitteena on aloittaa, tauottaa tai päättää oppilaiden koulupäiviä arkin. Kerhotuntien sijoittamisessa koulupäivään tulee huomioida kerhojen saatavuus kaikille koulujen oppilaille. Kerhotoiminnassa työskennellään yhdessä eri toimijoiden, vanhempien sekä oppilaiden kanssa. Tarkoituksena on tarjota jokaisella oppilaalla mahdollisuus osallistua edes yhteen liikuntakehoon viikossa. Liikuntakerhojen tavoitteena on, että Suomen jokaisessa koulussa olisi liikuntakerho, jossa ohjaisi ammattitaitoinen ohjaaja. Liikuntakerhojen lisäksi koulujen toimintasuunnitelman mukaan eri urheiluseurat ja yhdistykset tarjoavat lasten ja nuorten harrasteryhmiä. Suomen kouluissa on tällä hetkellä mm. seuraavia kerhoja: yhden lajin liikuntakerho, monipuolinen ja monikulttuurinen liikuntakerho, matalan kynnyksen kerho, kaikille avoin liikuntakerho, nuorten liikuntakerho, välkkäkerho ja erilaiset teemakerhot. (Valo ry 2015.)

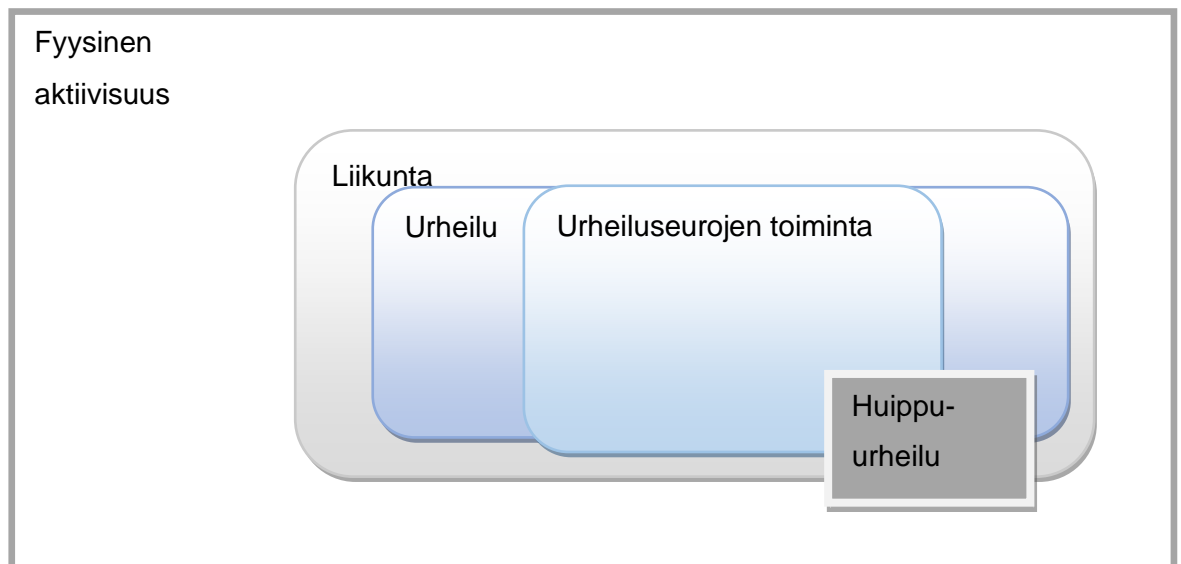
Kouluissa järjestettävän aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet on hyväksynyt opetushallitus. Se on määritellyt myös keskeiset sisällöt ja toiminnan tavoitteet. Sisällössä määritellään se, että toiminnan tulee muodostaa oppilaalle monipuolinen ja ehyt kokonaisuus, joka

tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen, liikkumiseen, esteettisiin kokemuksiin sekä ulkoilutoimintaan. Aamu- ja iltapäivätoiminta on suunnattu ykkös- ja kakkosluokan oppilaille sekä erityisoppilaille. Jokainen koulu ja järjestäjä saa määritellä tarkemmin yksityiskohdat sisällöt toiminnalle. (Opetushallitus.)

#### 4 Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa

Suomessa urheiluseurojen historia on todella vanha. Urheiluseuratoimintaa on harjoitettu jo yli 150 vuotta sitten. 2010-luvulle tultaessa lajien ja urheiluseurojen määrä on kasvanut. Liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa on mukana vuosittain noin miljoona suomalaista. Tämä tarkoittaa, että noin viidesosa suomalaisista on mukana jossain urheiluseuran toiminnassa. (Mäenpää & Korkatti 2012, 10.)

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa urheiluseurojen merkitys on suuri. Kuviossa 3 on kuvattu urheiluseurojen roolia suomalaisessa liikunnassa. Urheiluseuroilla on merkittävä rooli urheilun toteuttajana, vaikka liikunnan toteuttajia löytyy myös seurojen ulkopuolelta-kin. Liikuntaan ja huippu-urheiluun ovat keskittyneet niin lajiliitot, koulut, järjestöt, yritykset kuin armeijakin. Liikuntaa ja urheilua tapahtuu omatoimisesti, sekä kavereiden ja perheen kanssa. (Mäenpää & Korkatti 2012, 10 – 11.)



Kuvio 3. Seuratoiminnan asema. (Muokattu versiosta 10 teesiä ja 100 lupausta. Demos ja Nuori Suomi 2011).

Huippu-urheilu on monen seuran näkyvin toiminta, vaikka viime vuosikymmenten aikana harrasteliikunnasta on tullut yleisempää seuroissa. Seuratoimintaan osallistuu vuosittain 420 000 3-18 -vuotiasta lasta ja nuorta, joista 120 000 ei osallistu lainkaan kilpailutoimintaan. Lapsille löytyy mm. uimakouluja, jalkapallon peluuta, luistelukouluja ja erilaisia liikuntakerhoja, joissa ei kilpailla. Nuorille löytyy puolestaan voimistelua, ratsastusta, tanssia ja erilaisia kamppailulajeja, joissa voi harrastaa eikä tarvitse kilpailla. (Mäenpää & Korkatti 2012, 13.)

Vapaaehtoistyöhön osallistuu vuosittain yli 500 000 suomalaista. Urheiluseurojen toiminta pyörii suurimmalta osalta vapaaehtoistyön avulla. Vapaaehtoistoiminta on lisääntynyt viime vuosien aikana, vaikka tuntimäärällisesti viikkotasossa vapaaehtoistyö on vähentynyt. Urheiluseurat ovat keksineet Suomeen ”pakotetun vapaaehtoistyön” eli kirjataan vapaaehtoistyön määrät excel –taulukkoon. Tämä malli on käytössä, siksi, että lasten vanhemmistä työt jakautuvat epätasaisesti seuran vapaaehtoisten kesken. Vapaaehtoistyön voima ja tarkoitus on alun perin todellisessa vapaaehtoisuudessa. Vapaaehtoistyötä tehdään ns. rakkaudesta urheiluun, lajiin tai paikkakuntaan. Urheiluseurojen pitäisi ymmärtää vapaaehtoisten erilaiset motiivit ja elämäntilanteet. Kaikki eivät voi osallistua saman verran vapaaehtoistoimintaan ja se seurojen pitää hyväksyä. (Mäenpää & Korkatti 2012, 15.)

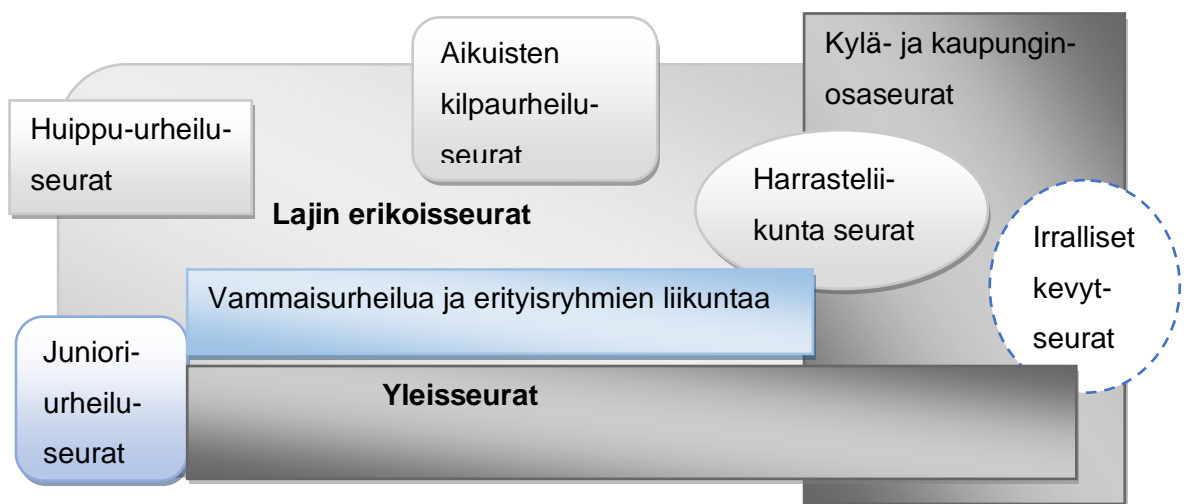
#### **4.1 Urheiluseurat Suomessa**

Suomessa liikunta on merkittävin kansalaistoiminnon muoto. Monien vuosikymmenten ajan talkootyöllä on luotu pohja osallistumiselle, harrastamiselle ja huippu-urheilulle. Lap-suudessa liikuntaseuroissa liikunnan harrastaminen on hyvin suosittua. Murrosikään tulta-essa harrastaminen urheiluseuroissa vähenee huomattavasti. Lajiliitot kustantavat eniten huippu-urheilun kustannuksia, toiseksi eniten kansalaistoiminnan kustannuksia ja kolman-neksi lasten ja nuorten liikuntaa. (Lehtonen, Hakonen & Koski. 2013, 10.)

Suomessa on tällä hetkellä arviolta noin 20 000 liikunta-alan yhdistystä (Lehtonen ym. 2013, 10). Lajiliittojen mukaan löytyy noin 10 000 urheiluseuraa ja kuntien tukemia seuroja on 6000 urheiluseuraa. Yhteistä käsitystä tämän hetken urheiluseuroista on vaikeaa löy-tää. (Mäenpää 2013.) Urheiluseurat voidaan jaksaa yhdeksään eri seuratyyppiin, jotka ovat lajin erikoisseura, yleisseura, huippu–urheiluseura, junioriurheiluseura, aikuisten kil-paurheiluseura, harrasteliikuntaseura, kylä – tai kaupunginosaseura, irrallinen ”kevytseu-ra”, vammaisurheiluseura sekä muut liikuntaa toteuttavat yhdistykset. (Mäenpää & Korkat-ti 2012, 16-22.)

Lajin erikoisseura keskittyy yksittäiseen lajiin. Seura on perustettu toimimaan yhden lajin ympärillä, vaikka seurassa voi olla jotain muutakin toimintaa, kuten liikuntakerhoja. Viime vuosikymmenten aikana perustetut urheiluseurat ovat lähinnä yhden lajin seuroja. Yleis-seurassa on useita harrastettavia lajeja ja niitä perustettiin 1900-luvun alussa yksilölajien ympärille. Yleisseuran lajit ovat muotoutuneet seuran sisällä eri lajijaostoihin. Yleisseu-roja on Suomessa vähän, mutta jäsenmäärien myötä ne ovat suuri ja merkittävä osa suomalaista liikuntakulttuuria. Huippu-urheiluseurat ovat kehittyneet viime vuosikymmen-ten aikana. Huippu-urheiluseura määritellään omaksi yhdistykseksi, joissa urheilee noin 10 - 200 urheilijaa. Seuralla on suuri liikevaihto, palkallisia työntekijöitä ja urheilijoille mak-

setaan palkkaa. Huippu-urheiluseuroja on niin yksilö- kuin joukkuelajeissakin. Joukkuelajeista jääkiekossa on esimerkkinä SM-liigajoukkueet, jotka ovat organisoituneet oy:ksi tai ry:ksi. Jääkiekossa löytyy myös paljon junioriurheiluseuroja. Junioriurheiluseura keskittyy ainoastaan junioritoimintaa. Suomessa on tällä hetkellä noin 100 - 200 junioriurheiluseuraa. Seuroja on lähinnä joukkuelajeissa, kuten jääkiekossa, koripallossa ja jalkapallossa. Aikuisten kilpaurheiluseuroja on tällä hetkellä 100 – 200 erikoisseuraa. Aikuisten kilpaurheiluseura on suunnattu yli 30-vuotialle. Veteraaniurheilua on paljon esimerkiksi lentopallossa. Harrasteliikuntaseurat ovat yleistyneet 2000-luvulle tultaessa. Seurat järjestävät matalan osallistumiskynnyksen toimintaa eli toiminnassa keskitytään vaan harrastamiseen eikä kilpailutoimintaan. Harrasteliikuntaseuroissa on usein päätoimisia työntekijöitä ja seurojen toiminta on keskittynyt suurimmaksi osaksi lapsiin ja nuoriin. WAU ry, Liikunta ja leikki ry ovat esimerkiksi uusia harrasteliikuntaseuroja. Kylä- ja kaupunginosaseuroja perustettiin 1950-luvun aikaan ja osa seuroista on kasvanut isoiksi kilpaurheiluseuroiksi. Suomessa on tällä hetkellä arviolta 50 - 1000 kylä- tai kaupunginosaseuraa. Irrallinen kevytseura on työpaikkojen, oppilaitosten tai kaveriporukoiden rekisteröityneet urheiluseurat. Seura on perustettu yleensä johonkin yksittäiseen tapahtumaan, kuten suolentopallon MM-kisoihin tai Sulkavan soutuihin. Toiminta seurassa on autonomista ja toiminnan sisältö on moninaista. Vammaisurheiluseura on erikoistunut erityisryhmien ja vammaisten urheilutoimintaan. Suomessa on noin 40 vammaisurheiluseuraa. Muut liikuntaa toteuttavat yhdistykset ovat mm. kyläyhdistykset, seurakunnat, partio ja 4h-yhdistykset. Nämä yhdistykset toteuttavat liikuntaa, vaikka se ei ole toiminnan päätarkoitus. (Mäenpää & Korkatti 2012, 17-22.)



Kuvio 4. Urheiluseurojen kirjoja. (Muokattu Mäenpää & Korkatti 2012.)

Urheiluseuran prototyyppi on noin 300 jäsenen, organisoidun, yhteisöllisen toiminnan ja kehityshaluisen liikuntaseuran yhteisö, jossa on muutama vapaaehtoinen tai päätoiminen johtaja. Lajiliittojen ja eri liikuntajärjestöjen tukipalvelut ovat tämän ajatuksen mukaan an-

taneet tukipalveluja liikuntaseuroille. Isojen ammattimaisten urheiluseurojen määrä on kasvussa ja seurassa voi hyvin olla jo 10 päätoimista työntekijää. Seuraverkoston toisella laidalla on pienemmät seurakunnat, joiden toiminta perustuu kansalaisaktiivisuuteen. (Mäenpää 2013.)

## **4.2 Harrastaminen urheiluseurassa**

Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on yleisintä noin 12 -vuotiaana. Urheiluseuroissa liikkui 2000-luvun alussa 45 % 7-12 -vuotiasta ja 35 % 15-19 vuotiasta. Harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt, sillä 2010 vuonna 7-12 -vuotiasta liikkui jo 55% urheiluseurassa. Puolestaan 15-19 -vuotiaiden harrastaminen urheiluseuroissa on hieman vähentynyt. Erot eri ikäryhmien välillä ovat suuret liikunnan harrastamisen suhteen. (Lehtonen ym. 2013, 11.)

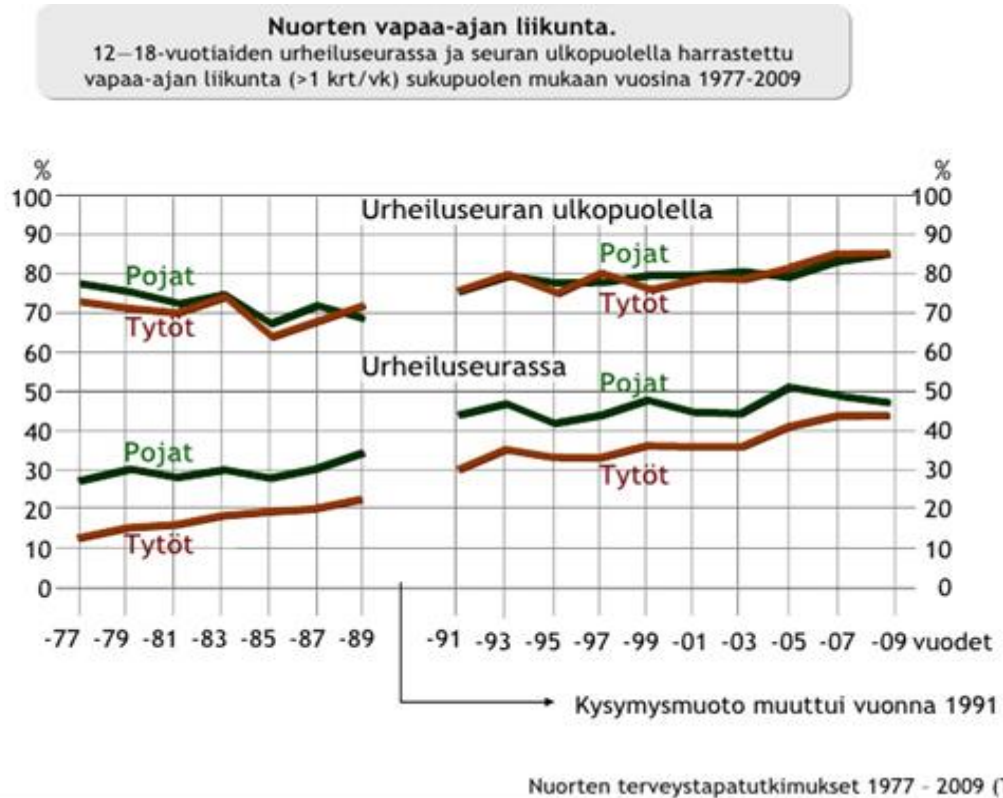
Liikuntaneuvoston liikuntaraportin (2015, 74) mukaan urheiluseurat luovat suurimman vapaaseen kansalaistoimintaan perustuvan nuorisotoiminnan. Suomessa urheiluseuroilla on merkittävä rooli organisoidun liikunnan järjestäjätahona lapsille ja nuorille. Ennen aikuisikää suomalaisistanuorista neljä viidestä on kokeillut seuratoimintaa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 22) mukaan lapsista ja nuorista 43% harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Lapsista ja nuorista 7-14 -vuotiaat liikkuvat eniten urheiluseurojen järjestämissä harjoituksissa. Kyseisestä ikäryhmästä vähän yli puolet eli 55% ilmoitti harrastaneensa liikuntaa jossakin urheiluseurassa vuonna 2009-2010. Pojat harrastavat tyttöjä enemmän liikuntaseuroissa. Tutkimuksen mukaan urheiluseurassa harrastaminen vähenee iän lisääntyessä. Urheiluseurassa liikkuu enää 15-18 -vuotiaana noin kolmannes. (Hämälä & Kokko 2015.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa on havaittu myös urheiluseurassa harrastamisen vähentyminen iän lisääntyessä. NTH:n mukaan 12-18 -vuotiaista nuorista puolet harrastaa ainoastaan liikuntaa urheiluseurassa. Tutkimuksissa pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Tutkimuksessa harrastaminen nuoremmalla iällä eli noin 12 -vuotiaana on kaikista yleisintä. (Husu 2011, 20-22.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010,22) mukaan alle kouluikäisten seuraliikunta on kaikista vähäisintä. 7-14 -vuotiaiden seuraliikunta on lisääntynyt aika tasaisesti 1990-luvun puolivälin jälkeen. 15-18 -vuotiailla urheiluseurassa harrastaminen on säilynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana lähes samanlaisena. Urheiluseurassa harrastaminen on vaihdellut poikien keskuudessa viime vuosikymmenen aikana. Tyttöjen osuus on kasvanut tasaisesti, mutta poikien harrastaminen urheiluseurassa on ollut kaikkina vuosina yleisempää. Alla olevassa kuviossa kuvataan juuri nuorten vapaa-ajan liikuntaa. Kuviosta (4)



näkee kuinka nuorten vapaa-ajan liikunta on muuttunut 1970 –luvulta aina vuoteen 2010 asti. Tyttöjen vapaa-ajan liikunnan osuus urheiluseurojen ulkopuolella on kasvanut 10% viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Tyttöjen harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt myös reilun 10 %. Poikien muutokset urheiluseuran ulkopuolella sekä urheiluseurassa eivät ole niin merkittäviä. Pojilla on noin 5% heittoja ylös- sekä alaspäin. (Husu 2011, 22.)



Kuvio 4. Nuorten vapaa-ajan liikunta. 12 – 18 vuotiaiden urheiluseurassa ja seuran ulkopuolella harrastettu vapaa-ajan liikunta (>krt/vk) sukupuolen mukaan vuosina 1977-2009. (Lähde: Husu 2011, 22.)

### 4.3 Urheiluseurojen ja koulujen yhteistyö

Suomesta löytyy tällä hetkellä erilaisia yhteistyökuvioita urheiluseurojen ja koulujen välillä. Tampereella urheiluseura vastaa erityisesti ala- ja yläkoulujen oppilasurheilusta eli esimerkiksi eri urheilulajien koulujenvälisistä kilpailusta. Urheiluseura hoitaa tiedottamisen kouluille, vastaanottaa ilmoittautumiset, varaa liikuntatilat, hoitaa kilpailujärjestelyt eri seurojen kanssa sekä laatii otteluohjelmat/aikataulun. Urheiluseura organisoii myös Koululiikuntaliiton kilpailujen ilmoittautumiset sekä matkajärjestelyt. Kaupunki maksaa seuralle oppilasurheiluun liittyvät kulut lukuvuosittain. Urheiluseura tekee myös koulukäyntejä useasti vuoden aikana. Seuran puolesta tulee neljä valmentajaa vetämään urheilupainotteisten yläkoulujen ja urheilulukion aamuharjoitukset. (Hakanen 2015.)

Jyväskylässä yhteistyötä on ollut vuosien mittaan. Urheiluseura on käynyt esittelemässä lajiaan kouluilla. Seuran edustaja on ohjannut yhden tai kaksi päivää omaa lajiaan sovitulla koululla. Kouluihin on tehty yksittäisiä käyntejäkin ja edustajat ovat kouluttaneet opettajia antamalla heille neuvoja. Kouluvierailujen lisäksi seura on vetänyt koulujen iltapäivätoimintaa. Iltapäivätoimintaa on ollut aina koulupäivän päätteeksi. Kouluilla on järjestetty monilajikerho, jossa on ollut kolme koulua sekä kolme eri urheiluseuraa. Urheiluseurat ovat olleet lentopalloseura, koripalloseura sekä salibandyseura. Seurat ovat vaihtaneet viikoittain koulua. Yhdellä koululla yhteistyömuoto on ollut hieman erilainen. Viisi eri urheiluseuraa käy ohjaamassa viikoittain koulun saleissa omaa lajiaan kerran viikossa. (Niemi-nen 2015.)

Lahden alueen projektikoordinaattori näkee koulujen ja urheiluseurojen yhteistyön tärkeänä ja tarpeellisena toimintana. Keväällä 2015 Lahden alueella oli viisi urheiluseuraa, joiden kanssa on tehty säännöllistä yhteistyötä ja muutamia seuroja, joiden kanssa toteutettiin projektikerhoja. Yksi yhteistyömalli oli neljän seuran ja viiden koulun yhteistyökuvio. Tässä toiminnassa jokainen seura oli seitsemän viikon ajan yhdellä koululla ja yhdelle jaksolle tuli kahdella koululla käyminen. Kerhopäivä oli kerran viikossa ja kesti kaksi tuntia. Tärkeää oli pitää toiminnallisia harjoitteita sekä esitellä omaa lajia ja tehdä lajille ominaisia harjoituksia. Lahden alueella toimii myös koulujen ja Wau ry:n kanssa yhteistyö. Wau ry on järjestänyt kerho – ja välituntitoimintaa Lahdessa. (Lappalainen 2014.)

Suomessa urheiluseurat voivat hakea Nestle Health Kids –ohjelmaan mukaan. Nestle Health Kidsistä hyötyy niin seura kuin koululaiset. Nestle Healthy Kids Finland on Nestlen ja Suomen Urheiluliiton yhteistyöohjelma, jonka tavoitteena on lisätä oppilaiden liikkumista ja tieto terveellisestä ravinnosta. Nestlen toimintaa on maailmanlaajuisesti ja 2014 vuoden lopussa mukana toimissa oli jo 73 maata. SUL vastaa Suomessa Nestle Healthy Kids –ohjelmasta. Ohjelman ravitsemusosuudesta vastaa UKK:n Terve koululainen –hanke. Ohjelma on suunnattu alakouluille ja toimintaa on toteutettu 2015–luvulla 20 eri paikkakunnalla. Toimintaa ovat toteuttaneet SUL alaisuudessa toimivat jäsenseurat. Nestle ohjelmassa on kaksi eri toimintamuotoa, jotka ovat yleisurheileva iltapäiväkerho sekä aktiivisuushaaste. Yleisurheileva iltapäiväkerho toteutetaan kymmenenä kertana koulupäivän jälkeen. Yleisurheilevassa iltapäiväkerhossa oppilaat pääsevät tutustumaan hyppäämiseen, heittämiseen ja juoksemiseen. Kerhossa oppilaat saavat myös asiantuntevaa tietoa liittyen ravintoon ja syömiseen. Aktiivisuushaasteessa kilpaillaan siitä, mikä on koulun aktiivisin luokka. Jokaiselle luokalle on määrätty aktiivisuushaasteluku, johon luokka koittaa pyrkiä. Luokat suorittavat erilaisia ennalta määrättyjä tehtäviä ja saavat näin haastepisteitä. Haasteen suoritus aika on kaksi viikkoa ja haasteen voi suorittaa maaliskuun ja

lokakuun välisenä aikana. Iltapäiväkerhoon osallistuvat oppilaat ovat myös mukana liikunta- ja ravitsemustottumuskartoituksessa. Terve Koululainen –hanke vastaa tästä osuudesta. Oppilaille annetaan kyselylomakkeet, jotka he täyttävät ennen kerhoa ja kerhon jälkeen. (Nestle Healthy Kids.)

## 5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Lahden ja Heinolan alueen urheiluseurojen ja koulujen yhteistyön nykytilannetta. Tutkimuksen toimeksiantajana on Haaga-Helian ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö. Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kurssilla Kilpa ja Huippu-Urheilu Major keskityttiin kyseiseen tutkimukseen. Tutkimus kuuluu osana Euroopan aluekehitysrahaston projektiin Tutkimustiedolla laatua tapahtumiin ja liikunnan seuratoimintaan Päijät-Hämeessä.

Projektissa kohderyhmänä ovat Lahden ja Heinolan alueen yhdistys- ja osakeyhteistyömuotoiset urheiluseurat. Välilliset kohderyhmät projektissa ovat seuratoiminnassa ja tapahtumajärjestämisessä mukana olevat henkilöt ja seuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret sekä heidän perheensä. Hanke edistää maakuntaohjelman osaamis-, innovaatio- ja palvelutoiminnan verkostoitumisen kehittämistavoitteita. Seuratoiminnan näkökulmasta hanke tukee terveysliikuntastrategian tavoitteita edistämällä liikuntapalvelujen kehittämistä. Projekti luo kolmannen sektorin toiminnan aktivoimiseen ja vahvistaa asukkaiden viihtyvyyttä. Tavoitteena seuratoiminnan osalta on tutkimustiedon hyödyntäminen alueen seuratoiminnan kehittämisessä. Kehittämistarpeita kartoitetaan erilaisilla kyselyillä. Alueen seura-asiantuntijoiden yhteistyötä on tarkoitus kehittää luomalla erilaisia yhteistyömalleja.

Opinnäytetyössäni tutkimusongelmina olivat:

1. Onko Lahden ja Heinolan alueen urheiluseuroilla ja kouluilla yhteistyötä?
2. Jos urheiluseuroilla ja kouluilla on yhteistyötä, minkälaisia yhteistyö on?
3. Kokevatko urheiluseurat ja koulut yhteistyön tärkeäksi?

## 6 Menetelmät

Opinnäytetyössäni käytin kartoittavaa tutkimusta. Kartoittavassa tutkimuksessa tutkitaan mitä tapahtuu, etsitään uusia näkökulmia, selvitetään vähän tunnettuja ilmiöitä sekä kehitetään hypoteeseja. Tutkimuksessa käytetään yleensä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 128-129.) Omassa opinnäytetyössäni käytin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmää ja tutkimushaastattelun tein lomakehaastatteluna sähköpostin välityksellä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi päämenetelmistä on haastattelu. Lomakehaastattelu on käytettyin haastattelulaji ja siinä haastattelu tapahtuu lomakkeella, jossa kysymykset ja esittämistäjärjestys on ennalta määrätty. Lomakehaastattelun vaikeutena voidaan pitää juuri kysymysten ja väittämien muotoilua. Tätä suositellaan käytettäväksi silloin, kun halutaan helposti määrittää kerätty aineisto ja halutaan kerätä faktatietoa ja tiedetään etukäteen millaista tietoa haastateltavat voivat antaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 44-45.)

Laadullisessa tutkimuksessa kerätään aineistoa harkinnanvaraisesti ja keskitytään usein melko pieneen määrään tapauksia ja näitä tapauksia pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Lisäksi laadullisella tutkimuksessa keskitytään määrän sijaista laatuun. (Eskola & Suoranta 1998, 18-20.)

Lomakehaastattelussa eli strukturoidussa haastattelussa käytetään lomaketta haastattelun apuna. Lomakkeessa on määriteltä tarkasti kysymykset ja niiden järjestys. Kysymykset ovat avoimia, joissa jätetään vastaajalle tyhjä tila vastausta varten. Avoimissa kysymyksissä annetaan vastaajille mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin. Kysymyksissä ei ehdoteta vastauksia, joten vastaajat saavat vastata oman mielen mukaan ja se edellyttää, että vastaajilla on tietoa kyseisestä asiasta. Samalla saadaan selville mitkä ovat keskeisiä asioita vastaajien ajattelussa. (Hirsjärvi ym. 2004, 187-197.)

### 6.1 Kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmänä on kymmenen sattumanvaraisesti valittua Lahden ja Heinolan ala-astetta ja yläastetta sekä 11 projektissa mukana ollutta urheiluseuraa Lahden ja Heinolan alueelta. Urheiluseurat edustivat eri lajien urheiluseuroja. Urheiluseurat olivat Lahden ja Heinolan alueelta Heinolan Isku, Heinolan Kiekko, Lahden Ahkera, Lahden Kiekkoreipas, PHSB, Salpis ry, Viipurin Reipas, LHS, Lahden Judoseura, HP 47 ja Lahden Uimaseura.

Heinolan Isku on yleisseura, joka on ollut toiminnassa vuodesta 1930 lähtien. jossa on kuusi eri jaostoa. Jaostot ovat yleisurheilu, uinti, hiihto, paini, kunto ja seniorit. Heinolan Kiekko on jääkiekkoseura, joka tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden pelata ja harrastaa jääkiekkoa. Lahden Ahkera on yleisseura, joka on perustettu vuonna 1907. Lahden Ahkerassa on kaksi jaostoa, paini ja yleisurheilu. Ahkerassa on myös harrasteliikuntaa tarjolla niin lapsille kuin aikuisille. Lahden Kiekkoreipas on erikoisseura, joka perustettiin vuonna 1975. Seuran toiminta-ajatuksena on tarjota 4-20 -vuotiaille lapsille ja nuorille mahdollisuus jääkiekon harrastamiseen ja pelaamiseen. PHSB on erikoisseura, joka on perustettu vuonna 2012. PHSB on salibandy seura, jossa on tällä hetkellä 17 eri joukkuetta. Seura tarjoaa toimintaa kaiken ikäisille, tytöille sekä pojille. Salpis ry on hollolalainen erikoisseura, joka on perustettu 1969. Seurassa pelataan lentopalloa ja toimintaa on järjestetty niin lapsille kuin aikuisillekin. Viipurin Reipas on lahtelainen yleisseura, joka on perustettu jo vuonna 1891. Seurassa harrastetaan tällä hetkellä ainoastaan voimistelua. Toimintaa on niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. LHS eli Lahden Hiihtoseura on perustettu vuonna 1922. Hiihtoseurassa on neljä eri jaostoa: mäkihyppy ja yhdistetty, alppihiihto, ampumahiihto ja maastohiihto. Toimintaa on tarjolla kaikenikäisille. Lahden Judoseura on kamppailu-urheiluseura, joka on perustettu 1987. Judoseura tarjoaa toimintaa niin harrastajille kuin lajissa kilpailijoille. Toimintaa on lapsille, nuorille, aikuisille ja veteraaneille. HP 47 on heinolalainen palloiluseura, joka on ollut toiminnassa jo vuodesta 1947 asti. Seurassa pelataan tällä hetkellä jalkapalloa ja toimintaa on niin lapsille kuin aikuisille. Lahden uimaseura on erikoisseura, joka on perustettu vuonna 1916. Uimaseura tarjoaa toimintaa niin harrastajille kuin kilpailijoille. Toimintaa on lapsille, nuorille sekä aikuisille.

## **6.2 Kyselyn toteuttaminen**

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymykset laadin yhdessä 2.vuoden liikunnanohjaaja-opiskelijoiden kanssa. Kysely lähetettiin sähköpostilla kaikkiaan 11:lle tässä projektissa mukana olevalle urheiluseuralle ja sattumanvaraisesti valituille kymmenelle Lahden ja Heinolan ala-asteelle ja yläasteelle. Urheiluseuroihin lähetetty kysely kohdistettiin seuran johdolle ja kouluille lähetetty kysely koulun rehtorille.

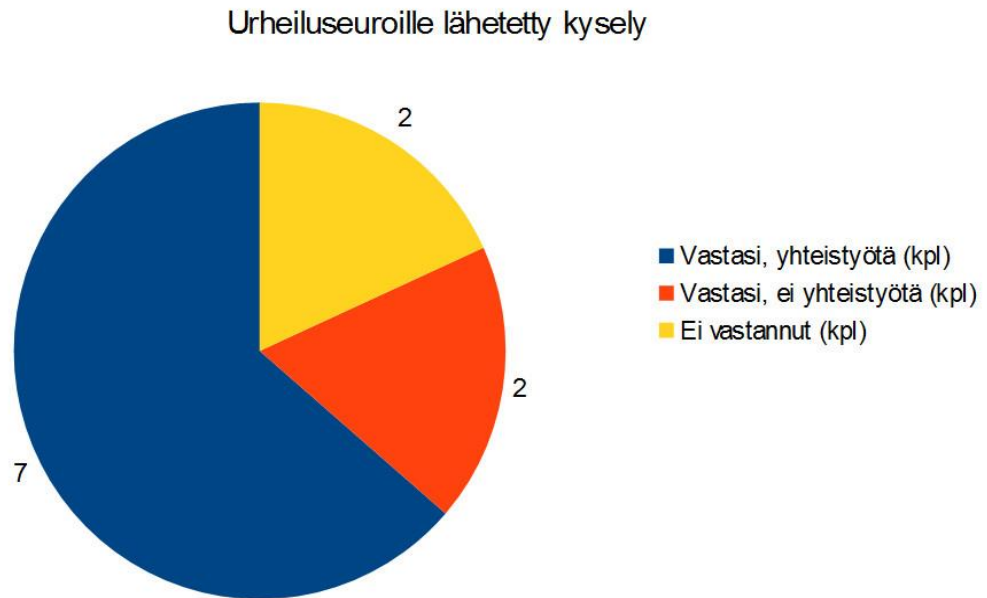
Kysely koostui kaikkiaan kahdeksasta avoimesta kysymyksestä ja niiden avulla selvitettiin, onko seuroilla ja kouluilla ollut yhteistyötä ja minkälaista yhteistyö on ollut ja onko se koettu hyödylliseksi vai onko esiintynyt mahdollisesti jotain haittoja. Lisäksi kysyttiin yhteistyön tarpeellisuudesta ja tärkeydestä sekä mahdollisesta tulevasta yhteistyöstä. (Liite 1)

Kyselyyn vastasi kaikkiaan yhdeksän urheiluseuraa eli vastausprosentiksi muodostui urheiluseurojen osalta 81,8 % ja kolme koulua eli vastausprosentiksi muodostui koulujen

osalta 30 %. Kouluille lähetin vielä myöhemmin kyselyn uudestaan, mutta en saanut kuin kolmen koulun vastaukset.

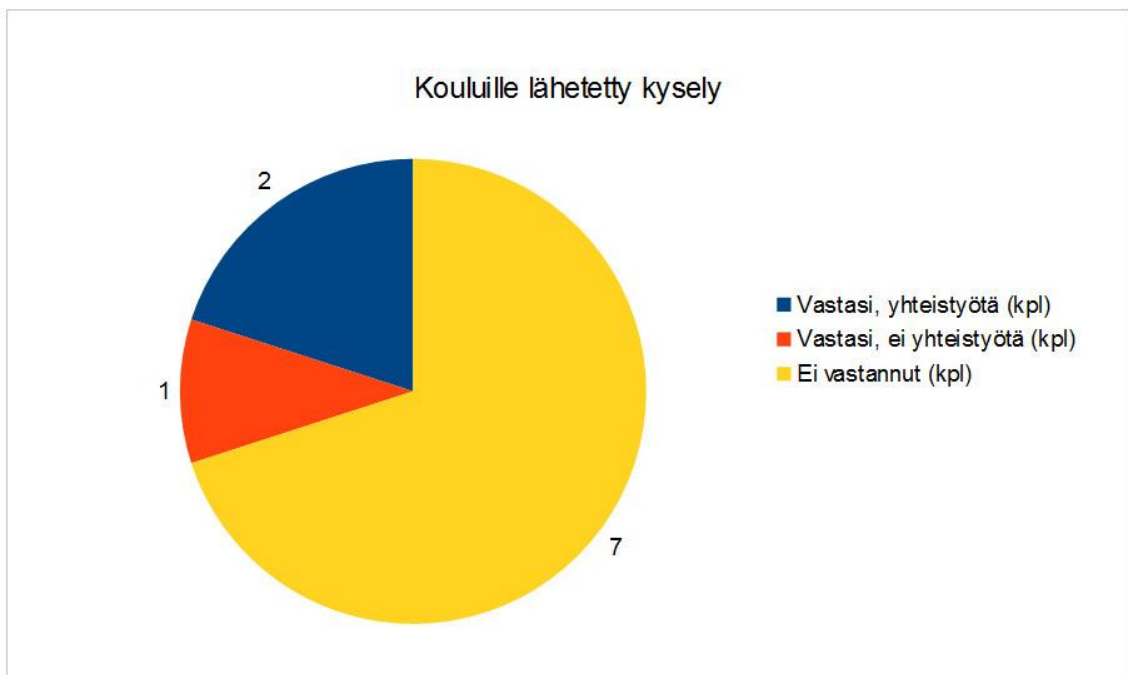
## 7 Tulokset

Kyselyn tulosten mukaan seitsemällä urheiluseuralla on tällä hetkellä yhteistyötä jonkun koulun tai useamman koulun kanssa. Kaksi seuraa ilmoitti, että heillä ei ole minkäänlaista yhteistyötä tällä hetkellä (Kuvio 6).



Kuvio 6. Urheiluseurojen vastaukset.

Kouluille lähetettyyn kyselyyn vastasi kolme koulua, joista kahdella koululla on yhteistyötä. Seitsemän koulua jätti vastaamatta kyselyyn (Kuvio 7).



Kuvio 7. Koulujen vastaukset.



Seurojen ja koulujen väliset yhteistyömallit ovat olleet esimerkiksi liikuntakerhon järjestäminen koululla kerran viikossa, välituntiliikunnan järjestäminen koululla, erilaisten turnaus- ja tapahtumapäivien järjestämistä sekä kilpailutoiminnan järjestämistä yhdessä koulun kanssa. Seurojen mukaan kaikki järjestetty yhteistoiminta on ollut toimivaa.

Yhteistyön aktiivisena osapuolena on ollut suurimmassa osassa seura. Seuran motiivina on ollut oman lajin tunnetuksi tekeminen ja harrastajamäärän kasvattaminen koululle tarjottavan kerhotoiminnan myötä. Yhteistyön hyödyistä ja haitoista koskevaan kysymykseen tuli ainoastaan hyötynäkökohtia esille eli hyötyinä koettiin oman lajin tunnetuksi tekeminen, positiivinen kuva seuran toiminnasta ja lajista sekä koululta saadut tilat tapahtumien järjestämiseen.

Seurojen ja koulujen välisen yhteistyön puuttumisen syynä oli kyselyyn osallistuneilla seuroilla resurssien puute ja se, että yhteistyötä ei vielä ole koettu tarpeelliseksi. Yksi seura harkitsee tulevaisuudessa yhteistyön järjestämistä päiväkodin kanssa. Koulujen vastauksen mukaan kahdella koululla on tällä hetkellä yhteistyötä monen eri seuran kanssa sekä säännöllisesti että satunnaisesti. Yhteistyö on ollut erilaisten ja monipuolisten urheilukerhojen pitämistä, erilaisten liikuntapäivien ja -tapahtumien järjestämistä, liikuntatunneille osallistumista sekä tuomarointitehtäviin osallistumista koulujen välisissä peleissä ja kilpailuissa.

Kouluilla on tällä hetkellä säännöllistä sekä satunnaista yhteistyötoimintaa urheiluseurojen kanssa. Osalla kouluista on useampia yhteistyökuvioita, kun taas osalla on yksi. Yhteistyötä on tapahtunut mm. urheilukerhotoimintana koulupäivien jälkeen, liikuntapäivillä lajiesittelyn merkeissä sekä kouluilla järjestettävissä tapahtumissa. Koulujen mukaan yhteistyö on toiminut erittäin hyvin ja seurojen toiminta on ollut tunnollista ja suunnitelmallista sekä toimivaa ja "tuonut aina jotain uutta tai vaihtelua liikuntatunteihin tai -tapahtumiin". Koulut ovat kokeneet yhteistyön erittäin hyödylliseksi, koska oppilaat ovat saaneet monipuolisemman kuvan urheilulajeista. Oppilaat ovat päässeet kokeilemaan myös uusia lajeja ja välineitä seurojen kautta. Yhteydenottoja on tullut sekä seurojen, että koulujen puolelta. Koulujen puolelta yhteydenotot ovat tulleet, kun on järjestetty liikuntatapahtumia tai teemapäiviä. Urheiluseurat ovat ottaneet yhteyttä kerhotoiminnan merkeissä.

Haasteellisena on koettu välillä kerhotoiminnan aikataulutuksen siten, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan toimintaan. Koulut kokevat myös, että yhteistyöstä on hyötyä ja se on "tätä päivää". Yhteistyö palvelee sekä kouluja että seuroja. Lapset pääsevät tutustumaan ja kokeilemaan uusia lajeja ja urheiluseurat voivat saada uusia harrastajia tämän myötä.

## 8 Pohdinta

Saatujen tulosten mukaan Lahden ja Heinolan alueella on jo tällä hetkellä erilaisia yhteistyömalleja. Osalla urheiluseuroista on jo selkeä yhteistyömalli koulujen kanssa muutaman vuoden ajalta. Osa seuroista on muodostanut seurojen kesken aikataulun, miten käyvät kouluilla ohjaamassa kerhotoimintaa. Muutamilla seuroilla ei ole vielä minkäänlaista yhteistyötä. Koulujen osalta vastausprosentti jäi pieneksi, joten tuloksia ei voida pitää kovin luotettavina koulujen osalta. Oma tutkimukseni jäikin hieman vajaaksi tämän takia.

Keräsin tietoa urheiluseuroilta ja kouluilta kyselyllä ja kyselyn lähetin sähköpostilla. Urheiluseurat vastasivat hyvin, kun taas koulujen osalta en saanut montaakaan vastausta. Jälkikäteen olisin keskittynyt ja panostanut enemmän tekemääni kyselyyn ja miettinyt tarkemmin tiedonkeruu menetelmiäni. Sähköpostilla tehty kysely ei ole yhtä hyvä, kun paikan päällä tehty haastattelu. Kysyin avoimia ja yleisiä kysymyksiä ja odotin, että vastaukset olisivat olleet pidempiä ja monipuolisempia. Koulujen kohdalla, olisin voinut käydä jokaisella koululla henkilökohtaisesti haastattelemassa koulun rehtoria. Näin ollen olisin saanut varmasti joka koululta kunnolliset vastaukset ja vastaukset olisivat olleet luotettavampia. Koulujen pieni vastaus prosentti pienensi työni tutkimusosaa ja luotettavuutta koulujen osalta.

Urheiluseurat vastasivat Lahden ja Heinolan alueella hyvin ja sain hyvin tietoa heidän toiminnastaan ja ajatuksistaan yhteistyöhön liittyen. Keräsin vielä itse lisätietoa muutamilta seuroilta ympäri suomea, sillä halusin saada erilaisia näkökulmia ja kokemuksia yhteistyöstä. Yhteistyö on aika samanlaista ympäri suomea. Tämä tarkoittaa sitä, että toimivia yhteistyökuvio malleja kannattaa kokeilla ja hyödyntää. Positiiviseksi yllätykseksi tuli se, että lähes kaikki urheiluseurat näkevät yhteistyötoiminnan tärkeänä ja kannattavana ajatuksena.

Suomessa onkin tällä hetkellä paljon yhteistyökuvioita koulujen ja urheiluseurojen välillä. Yhteistyömuotoja on järjestetty koulujen, urheiluseurojen tai erilaisten pilottihankkeiden kautta. Tällä hetkellä Liikkuvan koulu, Wau ry sekä Lasten liike –iltapäiväkerho ovat toimivia hankkeita, joilla on saatu lisättyä koululaisten aktiivisuutta koulupäivien aikana. Suomessa on erilaisia yhteistyökuvioita paikkakunnasta riippuen. Kuopiossa välituntiliikunta toiminta on koettu seurojen ja koulujen välillä hyväksi yhteistyömalliksi (Liikkuvakoulu 2015). Tampereella on järjestetty liikuntatapahtumia ja urheilukilpailuja seurojen puolesta (Hakanen 2015). Seinäjoella on käytössä lajin maistatuskerho sekä seuran oma lajikerho (Seinäjoen kerhosuunnitelma 2014). Jyväskylässä on järjestetty iltapäivätoimintaa kouluil-

la sekä kouluvierailuita (Nieminen 2015). Osa kouluista ja urheiluseuroista on ollut itse todella aktiivisesti toiminnan kehittämisessä ja järjestämisessä mukana. Mallia kannattaa ehdottomasti ottaa jo toimivista yhteistyömalleista sekä välttää huonoksi koettuja yhteistyökuvioita.

### **8.1 Yhteistyötoiminnan hyödyt ja haitat kouluille ja urheiluseuroille**

Urheiluseurat hyötyvät koulujen ja urheiluseurojen välisistä yhteistyökuvioista monella tapaa. Yhteistyön avulla urheiluseurat pääsevät tutustuttamaan oppilaita omaan urheilulajiinsa. Tutustuttamalla ja innostamalla oppilaita kyseiseen lajiin, he mahdollisesti käyvät seurojen järjestämissä harjoituksissa kouluajan ulkopuolella. Tämän seurauksena urheiluseurat saavat kasvatettua harrastajamääräänsä. Harrastajamäärän kasvun seurauksena urheiluseurat voivat saada uusia joukkueita ja harrasteryhmiä omaan toimintaansa. Urheiluseurojen nuoret ohjaajat saisivat myös ohjaukokemusta seurojen ja koulujen yhteistyön johdosta. Kouluissa opiskelevat hieman vanhemmat opiskelijat voisivat nimittäin järjestää alakoulujen liikunnallisia välitunteja tai aamu- ja iltapäiväkerhoja. Seuroilla, joilla on päätoimisija työntekijöitä, voivat myös käydä ohjaamassa aamu-, välitunti- tai iltapäiväkerhoja. Urheiluseurojen aktiivinen toiminta ja omat harjoitukset ajoittuvat yleensä iltapäivään ja iltaan, joten aamulla ja päiväsaikaan ei yleensä ole mitään ohjauksia. Tämän takia päätoimiset työntekijät voisivat hyvin käydä ohjaamassa kouluilla. Urheiluseurat saavat näin ollen lisätoimintaa sekä lisätuloja sellaiselta ajalta, jolloin muuta toimintaa ei ole.

Yhteistyökuvioissa on paljon hyötyä, mutta se voi olla myös osalle seuroista haasteellista. Haasteellista toiminnassa on urheiluseuran sitoutuminen lukukauden kestävään yhteistyöhön, urheiluseurojen koko, välimatkat seurojen tilojen ja koulujen välillä, urheiluseurojen päätoimiset työntekijät sekä urheiluseuran edustama laji.

Urheiluseuran täytyy pystyä sitoutumaan lukukauden ajaksi kerhotoimintaan. Pienemmällä urheiluseuralla tämä voi olla haasteellista, sillä esimerkiksi kerhonvetäjän sairastuessa, urheiluseuran pitää hoitaa sijainen. Urheilukerhohan huolehtii ja vastaa järjestetystä toiminnasta koko kauden ajan. Urheiluseuran koko vaikuttaa myös yhteistyöhön. Onko seuralla päätoimisia työntekijöitä vai toimiiko seura enemmän vapaaehtoistyön voimalla? Jos seura toimii suurimmaksi osaksi vapaaehtoistyön pohjalta, urheilukerhojen järjestäminen kouluilla ei välttämättä onnistu. Jos seuralla on päätoimisia työntekijöitä, ajomatkat koulujen ja seurojen välillä voivat nousta ongelmaksi. Urheiluseuran edustama laji vaikuttaa siihen, miten tarpeelliseksi osa urheiluseuroista näkee urheilukerhotoiminnan järjestämisen koululla. Jos urheiluseuran lajia ei voi järjestää koululla, vaan aina pitäisi tehdä oheistoimintaa, ei sitä pakosti nähdä tarpeellisena. Toinen vaihtoehto on, että urheilukerho pi-

dettäisiin kyseisen urheiluseuran tiloissa, mutta tässä vaiheessa tulee järjestelykysymykset liian suuriksi. Kouluille yhteistyötoiminta urheiluseurojen kanssa tuo paljon hyötyjä, mutta yhteistyölle löytyy myös muutamia haasteita.

Yhteistyötoiminnan hyötyjä koululle olisi mm. ulkopuolinen kerhojen vetäjä, koulun ei tarvitse itse suunnitella ohjauksia, oppilaille taataan monipuolisia ja erilaisia liikuntakokemuksia, oppilaat saavat eri urheilulajien perustaitojen opetusta, oppilaiden perusaktiivisuus lisääntyy ja koulupäiviin lisättyä liikuntaa. Ulkopuolinen kerhon vetäjä takaa ammattiosaamisen. Liikuntakerhoissa ohjaajat suunnittelevat ja ottavat täyden vastuun kerhotoiminnan suunnittelusta, joten koulujen ei tarvitse huolehtia tästä asiasta ollenkaan. Ammattitaitoinen ohjaaja takaa myös perustaitojen ja lajitaitojen kunnollisen opetuksen. Samalla oppilaiden perusaktiivisuus lisääntyy ja oppilaiden viikkotasoinen liikuntamäärä lisääntyy. Koulut saavat lisättyä liikunnanmäärää koulupäiviin, mikä helpottaa yhden tunnin liikuntamäärän saavuttamista koulupäivän aikana.

Yhteistyötoiminnasta aiheutuvia haasteita kouluille voi olla esim. vastuullisuus, turvallisuus, koulupäivän rytmi, kyytikoululaiset, sitoutuminen, jatkuvuus, rahoitus, tilat, ohjaajien osaaminen sekä yksilöiden huomioiminen. Vastuullisuus ja turvallisuus tulevat ilmi kerhotoiminnan järjestelyssä. Kenen vastuulla on ennen koulupäivän alkua, keskellä koulupäivää oleva tai koulupäivän jälkeen oleva toiminta? Urheiluseurat pitävät ohjatun toiminnan, mutta toiminta tapahtuu koulun tiloissa ja osaksi koulupäivän aikana. Toisena isona haasteena on koulupäivän rytmi ja koulukyydit. Mikä ajankohta on paras ajankohta kyseiselle kerhotoiminnalle? Onko kerhotoiminnan paras ajankohta heti aamusta, koulupäivän aikana vai koulupäivän jälkeen. Ongelmaksi tulee myös oppilaiden koulukyydit ja kuinka varmistetaan, että kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan toimintaan. Sitoutuminen ja kerhotoiminnan jatkuvuus on tärkeää kerhotoiminnassa. Oppilaiden sitouttamiseen pitäisi keksiä joku ratkaisu. Kun oppilaat sitoutuisivat kyseiseen kerhotoimintaan, kerhotoiminnan jatkuvuus voitaisiin nähdä kouluissa tarpeellisena. Ohjaajan pitää olla ammattitaitoinen, jotta koulujen kerhotoiminnan voidaan taata olevan laadukasta ja monipuolista. Toisaalta uusille nuorille ohjaajille olisi hyvä antaa kokemusta kyseisten ryhmien parissa, mutta tässä täytyy miettiä oppilaiden etua. Kun ohjaaja tulee koulun ulkopuolelta, yksilöiden huomioiminen voi olla hankalaa, varsinkin jos kerhotoiminnan vetäjä vaihtuu kuukausittain tai viikoittain. Kaikista suurin haaste yhteistyötoiminnassa voi olla kuitenkin rahoitus sekä tilat.

Lahdessa koulut ovat oppilasmääriltään suuria. Kouluilla voi olla 700 oppilasta kohden yksi liikuntatila, joka on opetuskäytössä klo 08.00-16.00 välisellä ajalla. Ala- ja yhtenäiskouluilla on myös aamupäivä- sekä iltapäiväkerhot, jotka tarvitsevat liikuntatiloja käyttöön-

sä. Lahden alueen peruskouluissa on tarjolla noin 260 koulun järjestämää kerhoa. Kaikilla Lahden alueen perusopetuksen kouluilla on käytössään rahoitusta kerhotoiminnan toteuttamiseen. Osa kerhotoiminnasta ostetaan keskitetysti ja osa kerhorahoituksesta jaetaan kouluille optioina. Jokainen koulu saa päättää itse miten käyttää optiona jaetun kerhoraahan. Koulu, joka näkee yhteistyön urheiluseuran kanssa tärkeänä, tekee sopimuksen heidän kanssaan. (Lappalainen 2014.)

## 8.2 Toimintamallit

Kyselyn, haastattelujen ja teoratiedon perusteella kokosin kolme eri toimintamallia, jotka voisivat olla ratkaisuna Lahden ja Heinolan alueen koulujen ja urheiluseurojen yhteistyökuvioihin. Suunnittelin ja ideoin toimintamalleja niin, että niissä hyödynnettäisiin jo toimivia yhteistyömalleja. Toin myös toimintamalleissa omia mielipiteitäni ja näkemyksiäni esille. Suunnittelin ja mietin toimintamallit niin, että ne olisivat helposti ja realistisesti toteutettavissa Lahden ja Heinolan alueella. Huomioin toimintamallien suunnittelussa myös mahdolliset haasteet. Toimintamalleja lukiessa pitää huomioida, että kaikille kouluille ja urheiluseuroille sopivat erilaisten toimintamallit. Jokaisen koulun ja urheiluseuran pitää itse muokata toimintamalleista heille sopivat versiot. Tällä tarkoitan, että päivämäärät ja kellonajat ovat muokattavissa kyseisissä toimintamalleissa.

Toimintamalli 1: Aamukerho, ennen koulupäivän alkua.

Aamukerho järjestetään maanantai-, tiistai-, keskiviikko- ja torstaiaamuisin klo 08.00-08.45. (Taulukko 1) Maanantaina ja keskiviikkona kerho on suunnattu 1-3 -luokkalaisille. Tiistaina ja torstaina kerho on suunnattu 4-6 -luokkalaisille. Aamukerhossa on mukana yksi koulu ja kolme urheiluseuraa. Yksi urheiluseura pitää yhden kuukauden aamukerhoa ja kuun viimeisenä perjantaina urheiluseura järjestää koululla tapahtumapäivän aamupäivällä. Tapahtumapäivänä urheiluseura järjestää koululle toimintaa klo 09-00-12.00 välisenä aikana. Urheiluseuran puolesta koululle tulee tutut kerhonvetäjät sekä joku kyseisen seuran urheilija. Tapahtumapäivänä vetäjät järjestävät välitunneille erilaisia toimintapisteitä sekä urheilullisia tehtäviä. Päivän loppuksi toimipisteiden suorittajille jaetaan lippu, joka oikeuttaa ilmaiseen tutustumisviikkoon kyseisen lajin parissa.

Taulukko 1. Aamukerho, ennen koulupäivän alkua.

	MA	TI	KE	TO	PE
klo 08-08.45	Liikuntakerho 1-3 lk	Liikuntakerho 4-6lk	Liikuntakerho 1-3lk	Liikuntakerho 4-6lk	

klo 09-09.45					Urheiluseuran tapahtumapäivä
klo 10-10.45					Urheiluseuran tapahtumapäivä
klo 11-11.45					Urheiluseuran tapahtumapäivä

Haasteena tässä toimintamallissa on koulun kiinnostus aamukerhotoimintaa kohtaan, koulukyydit, koulujen tilat, koulupäivien lukujärjestykset, oppilaiden osallistuminen sekä urheiluseurojen vetäjien innostaminen toimintaan. Hyötynä tässä toimintamallissa on lasten energiatasojen vähentäminen, kaksi lisätuntia viikossa liikuntaa lapsille, uusien taitojen oppiminen, lasten totuttaminen pienestä pitäen liikunnalliseen elämäntapaan sekä koulun eri luokkien välisen ilmapiirin parantuminen.

Tämä toimintamalli olisi helposti koulujen järjestettävissä. Alakoululaisten koulupäivät voivat alkaa klo 08.00-10.00 välillä. Lukujärjestyksiin voitaisiin merkitä aamukerhot kahdeksi aamuksi ja oppilaiden muu opetus alkaisi kyseisinä aamuina klo 09.00. Koulujen liikuntatilat voitaisiin varata urheiluseurojen käyttöön kouluilla ma-to aina klo 08.00-09.00. Oppilaiden innostamiseen voi vaikuttaa myös vanhempien asenne. Syksyn ensimmäisessä vanhempainillassa tiedotettaisiin vanhemmille tästä aamukerhotoiminnan tärkeydestä.

Urheiluseuroille tämä aamukerho antaa mahdollisuus mainostaa omaa toimintaa ja urheiluseura voi saada helposti uusia harrastajia omaan toimintaansa tämän avulla. Urheiluseuroille kyseinen toimintamalli voi kuitenkin olla haastava. Haasteena on tuntien järjestämisen ajankohta. Urheiluseuralla alkaa omat harjoitukset yleensä vasta iltapäivästä/illasta ja nämä koulun tunnit ovat heti aamusta. Urheiluseuralla täytyy olla päätoimisia sitoutuneita työntekijöitä, jotta kyseinen toiminta onnistuu. Aamukerhon osallistujamäärä on sen verran suuri, että aamukerhoon tarvitaan ainakin kaksi vetäjää.

#### Toimintamalli 2: Pitkä välitunti.

Toisessa toimintamallissa kolme urheiluseuraa käyvät vuorotellen ohjaamassa pitkän välitunnin koululla. Koulu ja kolme urheiluseuraa valitaan etukäteen toimintaan mukaan. Pitkät välitunnit ovat sijoitettu maanantaille, keskiviikolle ja perjantaille. Urheiluseurat sopivat keskenään kuka ottaa minkäkin päivän omalle seuralleen. Kaikki sitoutuvat ohjaamaan pitkää välituntia koko lukukaudeksi. Pitkä välitunti on pituudeltaan 30 minuuttia. Ensimmä-

mäisellä pitkällä välitunnilla klo 10.30 - 11.00 järjestetään toimintaa 1-2 luokkalaisille. Seuraavalla välitunnilla klo 11.00 - 11.30 järjestetään toimintaa 3-4 luokkalaisille ja klo 11.30 - 12.00 toimintaa järjestetään 5-6 luokkalaisille (Taulukko 2). Aikataulut ja pitkät välitunnit muokataan jokaiselle koululle heidän lukujärjestyksen mukaan sopivaksi. Pitkät välitunnit sijoitetaan kuitenkin klo 10.30 -1 2.30 väliselle ajalle.

Taulukko 2. Pitkä välitunti.

	<b>MA</b>	<b>KE</b>	<b>PE</b>
klo 10.30 – 11.00	Pitkä välitunti 1-2 luokkalaisilla	Pitkä välitunti 1-2 luokkalaisilla	Pitkä välitunti 1-2 luokkalaisilla
klo 11.00 – 11.30	Pitkä välitunti 3-4 luokkalaisille	Pitkä välitunti 3-4 luokkalaisille	Pitkä välitunti 3-4 luokkalaisille
klo 11.30 – 12.00	Pitkä välitunti 5-6 luokkalaisille	Pitkä välitunti 5-6 luokkalaisille	Pitkä välitunti 5-6 luokkalaisille

Kuopion alueella on tällä hetkellä Pitkä välitunti –toiminta jo käytössä. Pitkä välitunti - toimintaan lähti Kuopion alueelta viisi urheiluseuraa mukaan. Jokainen urheiluseuraseura käy pitämässä samalla koululla vuoden aikana 38 ohjauskertaa. Tarkoituksena toiminnassa on laajentaa sitä tulevana vuosina niin, että toimintaan otetaan enemmän kouluja ja seuroja mukaan. (Liikkuvakoulu 2015.) Lahden ja Heinolan alueelle toimintamuoto on hyvä aloittaa vain muutaman seuran kesken ja laajentaa toimintaa asteittain. Pitkä välitunti voidaan sijoittaa maanantai-, keskiviikko- ja perjantaipäiväksi. Näin ollen yksi yhteistyökoulu työllistää kolme urheiluseuraa ja yhden koulun. Koulun oppilasmäärän mukaan tehdään lukujärjestys. Alle 100 oppilaan kouluissa toiminta voidaan jakaa kahteen eri välituntiin. Isoimmissa Lahden ja Heinolan alueen kouluissa toiminta voidaan jakaa kolmelle eri välitunnille. (Malli 2)

Haasteena toiminnassa voi olla koulujen valmius kyseiseen toimintaan sekä koulupäivän lukujärjestys. Oppilaiden lukujärjestykseen pitää tehdä tilaa pitkälle välitunnilla ja sopia seurojen kanssa yhteisesti välituntien ajankohta. Tämä vaatii myös koululta aitoa kiinnostusta kyseiseen toimintaan. Koulun pitää nähdä pitkä välitunti tarpeellisenä lasten liikuntamäärän lisäämisessä. Tämä toimintamalli sopii urheiluseuroille hyvin, koska toiminta sijoittuu aamupäivälle tai päivälle. Aikataulusta voidaan sopia koulun ja muiden urheiluseurojen kanssa tarkemmin.

### Toimintamalli 3: Urheilukerhot heti koulupäivän jälkeen.

Kolmannessa toimintamallissa urheilukerho pidetään heti koulupäivän jälkeen. Urheiluseura tulee pitämään liikuntakerhoa koulupäivän jälkeen kaksi kertaa viikossa. Liikuntakerho on tiistaisin ja torstaisin aina klo 14.00-15.30 (Taulukko 3). Kyseisessä toiminnassa on mukana kaksi koulua ja kaksi urheiluseuraa. Toinen urheiluseura on syyslukukauden toisella koululla ja toinen toisella. Kevätlukukaudeksi urheiluseurat vaihtavat kouluja. Yhden lukuvuoden aikana yhdelle koululle tulee siis kaksi eri urheiluseuraa ohjaamaan yhden lukukauden kerrallaan. Seuraavana vuotena urheiluseurat vaihtavat eri kouluille ja kyseisille kouluille tulee taas kaksi eri seuraa. Kaikilla kouluilla vaihtuu liikuntakerhoja vetävät urheiluseurat siis vuosittain.

Urheiluseura pitää jokaisen kuukauden viimeisenä perjantaina oman tapahtumapäivän koululla. Tapahtumapäivä sijoittuu perjantaina aamupäivälle. Tapahtumapäivä sisältää koulun käytävällä esittelypisteen, jossa on kilpailu, johon oppilaat voivat osallistua. Esittelypisteellä on urheiluseuran esitteitä sekä videomateriaalia kyseisen lajin harjoituksista. Urheiluseura tarjoaa myös yhden ilmaisen kokeilukerran kyseisen lajin harjoituksissa. Tämä piste on toiminnassa klo 09.00-11.00. Tämän jälkeen klo 11.00-12.15 urheiluseuran esittelijä järjestää erilaisen liikuntatapahtuman, syksyisin ja keväisin ulkona ja talvisin koulun liikuntasalissa.

Taulukko 3. Urheilukerho heti koulupäivän jälkeen.

	MA	TI	KE	TO	PE
klo 09-09.45					Urheiluseuran esittelypiste.
klo 10-10.45					Urheiluseuran esittelypiste.
klo 11-12.15					Urheiluseuran toimintapiste.
klo 12.15-13					
klo 13.15-14					
klo 14-15.30		Liikuntakerho 7-9lk		Liikuntakerho 7-9lk	



Lahdessa liikuntakerho on osalla urheiluseuroista ja kouluista jo käytössä. Liikuntakerho on ollut keskiviikkoisin klo 13-15 välisellä ajalla. Toimintaan on osallistunut neljä urheiluseuraa ja viisi koulua. Jokainen urheiluseura on ollut seitsemän viikkoa kerrallaan yhdessä koulussa ja yhden jakson ajan kahdella koululla samaan aikaan. Urheiluseurat ovat suunnitelleet ohjaukset niin, että lapset saavat ensisijaisesti paljon liikuntaa. Tämän jälkeen korostuu oman lajin esittely ja kyseisille lajille ominaiset harjoitukset. (Hannikainen 2014.)

Kyseinen toimintamalli Lahden alueella on hyvin suunniteltu ja se on osoittautunut toimivaksi. Olemassa olevaa toimintamallia voi hyödyntää muuallakin Lahden ja Heinolan alueella tai kokeilla hieman muokattua toimintamallia. Toimintamalli 3:ssa yksi urheiluseura sitoutuu lukukaudeksi yhteen kouluun. Tämä voi helpottaa urheiluseurojen ja koulujen välisen yhteistyötoiminnan suunnittelua.

Tämä toimintamalli ei ole kovin kuormittava koululle järjestelyjen osalta. Urheiluseura järjestää ohjatun toiminnan ja vastaa liikuntakerhon sisällöstä. Haasteeksi koulun puolelta voi nousta liikuntatilat, sillä osalla kouluista liikuntatunnit voivat sijoittua kello 14 jälkeen. Haasteena toiminnassa on myös oppilaiden motivoiminen toimintaan, oppilaiden sitouttaminen ja urheiluseurojen resurssit. Liikuntakerhoa pitäisi markkinoida koululla niin, että oppilaat oikeasti innostuisivat toiminnasta. Oppilaat pitäisi sitouttaa toimintaan koko lukuvuodeksi tai puoleksi vuodeksi kerrallaan. Tarkoituksena olisi, että oppilaat käyvät joka kerta kerhossa, eivätkä satunnaisesti. Tällä tavalla saataisiin kaikille lapsille monipuolista liikuntaa ympäri vuoden. Saman lajin ohjaaminen koko lukukauden ajan pitäisi nähdä hyvänä asiana, sillä näin ollen ohjaajat oppisivat tuntemaan oppilaat paremmin ja ohjaajat pystyisivät huomioimaan oppilaat paremmin yksilöinä. Ohjaajat voisivat eriyttää toimintaa helpommin ja soveltaa kyseisiä harjoituksia kaikille sopiviksi. Samalla oppilaille karttuisi hyvä tausta kyseisestä lajitaidosta. Urheiluseurojen resurssit nousevat haasteeksi myös kyseisessä toimintamallissa, sillä tähänkin toimintamalliin tarvitaan päätoimisia työntekijöitä.

Kuukauden viimeisenä perjantaina oleva esittelypiste lajista ja erilainen liikuntatuokio voi innostaa oppilaita kyseisen lajin pariin vapaa-ajallakin. Tämä erikoisperjantaina kerran kuukaudessa tuo oppilaiden koulupäiviin vaihtelua ja samalla urheiluseura saa esiteltä vielä paremmin omaa toimintaansa. Liikuntakerhon aikana ei tarvitse käyttää turhaa aikaa seuratoiminnan esittelyyn, kun se hoidetaan kerran kuukaudessa tapahtuman yhteydessä.

### 8.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tutkimusta ja toimintamalleja voitaisiin käyttää tulevaisuudessa samankaltaisissa opinnäytetöissä pohjana. Opinnäytetyöni oli kyselyn avulla tehty kartoitus urheiluseurojen ja koulujen yhteistyökuvioista. Kyselyn perusteella loin kolme erilaista toimintamallia urheiluseuroille ja kouluille käytettäväksi. Toimintamalleja tehdessä huomioin urheiluseurojen ja koulujen määrän sekä kouluissa olevien oppilaiden määrän. Tutkimukseni oli kuitenkin hyvin pieni ja suppea otos kyseisestä aihealueesta. Olisi ollut hyvä saada myös oppilaiden mielipiteitä yhteistyötoiminnasta, sillä tutkimukseni koski suurimmaksi osaksi oppilaita. Oppilaille olisi voitu lähettää kysely liittyen esimerkiksi aamupäivätoimintaan, välituntiliikuntaa ja iltapäivän liikuntakerhoihin. Oppilaiden mielipiteet huomioiden toimintamalleja olisi voitu suunnitella eri tavalla ja tehdä niistä oppilaita kiinnostavia.

Toinen tutkimusaihe voisi olla toimintamallien kokeilu sellaisille kouluille, jolla ei vielä ole yhteistyötä. Tutkimukseen olisi hyvä ottaa mukaan myös sellainen Lahden ja Heinolan alueen seura tai sellaiset seurat, joilla ei ole vielä minkäänlaista yhteistyötä. Näin ollen kyseisten koulujen ja seurojen välille voitaisiin luoda oma yhteistyökuvio, huomioiden molempien osapuolien toiveita kyseisestä yhteistyöstä.

Omasta mielestäni lasten ja nuorten vähäiseen liikuntaan pitää reagoida nopeasti ja isoilla muutoksilla. Koulujen ja urheiluseurojen yhteistyökuvio on erittäin hyvä ratkaisu. Tämä toiminta tarvitsee kuitenkin molemmien puolista halua ja sitoutumista toimintaa kohtaan. Kouluissa opettajien ja rehtorien pitää nähdä yhteistyö lasten liikuttamisen kannalta tärkeänä työkaluna. Kouluissa rehtoreilla on suuri valta tämän kaltaisten päätösten suhteen. Opettajien ja rehtorien pieni ylimääräinen panostus yhteistyökuvion kehittämiseen alussa, voi taata tuleville vuosille vakiintuneen toimintamallin. Urheiluseurojen pitää nähdä asia ihan yhtä tärkeänä kuin koulujenkin. Urheiluseurat voivat motivoitua vielä enemmän toimintaan sen näkökulman avulla, että jonain päivänä oppilaat voivat aloittaa kyseisen lajin harrastamisen.

Lasten innostaminen pienestä pitäen liikuntaan on nykypäivänä erityisen tärkeää. Yksi tapa onkin juuri aamukerhot ja välituntiliikunta kouluilla. Aamun aloitus muutamana päivänä viikossa liikuntakerholla voisi olla yksi hyvä ratkaisu. Samoin ohjattu välituntiliikunta muutamana kertana voisi innostaa lapsia vielä aktiivisemmiksi. Kyseiset kaksi vaihtoehtoa lisäisivät huomaamatta lasten aktiivista liikkumista noin kolme tuntia viikossa. Yhteistyötoiminta pitäisi keskittää erityisesti tuleviin ykkösluokkalaisiin. Tätä toimintaa vietäisiin vuosi vuodelta luokan mukana eteenpäin. Tarkoitus olisi, että toiminta jatkuisi aina alasteen ensimmäiseltä luokalta kuudenteen luokkaan asti. Näistä yhteistyökuvioista ja toi-

toimintamalleista pitäisi tehdä pysyviä. Jokainen koulu ja urheiluseura sopivat itse tarkemmin yksityiskohdista, mutta kyseisistä toimintamalleista olisi hyvä lähteä liikkeelle.

## Lähteet

Eerola,R. 2010. Vipinää välkälle. Välituntiliikkumisen opas. Nuori Suomi. Luettavissa:  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTVfNDI0fMzhfMTAxX1ZhbGl0dW50aWwpaWtrdW1pc2VuX2lkZWVvcGFzLnBkZiJdXQ/Valituntiliikkumisen\\_idea\\_opas.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTVfNDI0fMzhfMTAxX1ZhbGl0dW50aWwpaWtrdW1pc2VuX2lkZWVvcGFzLnBkZiJdXQ/Valituntiliikkumisen_idea_opas.pdf) Luettu: 10.10.2015

Eskola, J. & Suoranta, J 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I. (toim.) *Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä*. Helsinki. Duodecim, 159–170.

Hakanen, Jarmo 2015. Sähköpostiviesti 11.09.2015. Toiminnanjohtaja. Tampereen Pyrintö.

Hannikainen, Matti 2014. Sähköpostiviesti 25.10.2014. Lahden Ahkera.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koulu-  
liikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta ja Tie-  
de 45.

Heinolan Isku. Luettavissa: <http://www.heinolanisku.fi/> Luettu: 11.10.2015

Heinolan Kiekko. Luettavissa: <http://www.poxnet.fi/hockeypox/phunited/> Luettu:  
11.10.2015

Heinonen, O. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) Luettu:15.09.2015.

Hirsjärvi, S. 2004. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita, s 128-129. Gummerus. Jyväskylä.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu ja sen lajit, s 44 -45. Yliopistopaino. Helsinki.

HP 47. Luettavissa: <http://www.hp47.fi/> Luettu: 11.10.2015

Husu, P. ym. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi> Luettu: 20.09.2015.

Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf) Luettu: 11.09.2015

Järvinen, B. & Savolainen, E. 2006. Lasten liikunta. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. UKK-instituutti. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> Luettu: 06.09.2015.

Karvonen, P., Siren – Tiisanen, H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gum-merrus. Jyväskylä.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi - sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta ja Tiede 6/2008, 8–12.

Koulun ja seurojen yhteistyö tutustuttaa lapset lajeihin iltapäiväkerhossa. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/koulun-ja-seurojen-yhteistyö-tutustuttaa-lapset-lajeihin-iltapäiväkerhossa> Luettu: 27.09.2015

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Liikunta ihmisen elämänselätyksessä. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 42–58. 2. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit OY. Helsinki.

Lahden Ahkera. Luettavissa: <http://www.lahdenahkera.fi/> Luettu: 11.10.2015

Lahden judoseura. Luettavissa: <http://www.lahdenjudoseura.net/> Luettu: 11.10.2015

Lahden Kiekkoreipas. Luettavissa: <http://www.kiekkoreipas.fi/> Luettu: 11.10.2015

Lahden uimaseura. Luettavissa: <http://www.uinti.com/> Luettu: 11.10.2015

Lappalainen, S. 2014. Sähköpostiviesti 05.11.2014. Projektikoordinaattori. Lahden Kaupunki.

Lehtonen, Hakonen & Koski. 2013. Kansallinen liikuntafoorumi 2013. Ennakkomateriaali. Luettavissa: [http://hmmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/206559/mod\\_resource/content/1/ennakkomateriaali\\_lopullinen.pdf](http://hmmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/206559/mod_resource/content/1/ennakkomateriaali_lopullinen.pdf) Luettu: 22.09.2015.

LHS. Luettavissa: <http://www.lahdenhihtoseura.fi/> Luettu: 11.10.2015

Liikkuva koulu. Yleisesittely. 2015. Luettavissa: [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1056-LK\\_yleisesittely\\_140523.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1056-LK_yleisesittely_140523.pdf) Luettu: 29.09.2015

Liikkuvakoulu. 2015. Pitkä välkä on valmis paikka koulun ja seuran yhteistyölle. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/pitka-valkka-on-valmis-paikka-koulun-ja-seuran-yhteistyolle> Luettu: 29.09.2015

Luomanpää. R. 2015. WAU ry diaesitys. Luettavissa: [http://www.edu.fi/download/167372\\_rami\\_luomanpaa\\_kerhoseminaari.pdf](http://www.edu.fi/download/167372_rami_luomanpaa_kerhoseminaari.pdf) Luettu: 29.09.2015

Mäenpää, P., Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. SLU-Julkaisusarja. Luettavissa: [http://hmmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/206545/mod\\_resource/content/1/Urheiluseurat%202010-luvulla.pdf](http://hmmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/206545/mod_resource/content/1/Urheiluseurat%202010-luvulla.pdf) Luettu: 22.09.2015.

Mäenpää, P., & Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010 –luvulla. Ajatuksia seurojen kehitymisestä ja kehittämisestä. SLU-Julkaisusarja 1/2012.

Mäenpää, P. 2013. Urheiluseuratoiminta eriytyy – toimintaympäristö ja tukipalvelut eivät pysy perässä. Etelätuuli Verkkolehti. Luettavissa: <http://verkkolehti.eslu.fi/content/pasim%C3%A4enp%C3%A4%C3%A4-urheiluseuratoiminta-eriytyy-toimintaymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-tukipalvelut-eiv%C3%A4t-pysy> Luettu: 28.09.2015.

Nestle Healthy Kids. Yleisurheilu. Luettavissa: [http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/nestle\\_healthy\\_kids\\_seurahaku\\_2015.pdf](http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/nestle_healthy_kids_seurahaku_2015.pdf) Luettu: 12.10.2015

Nieminen, M. 2015. Länsi-Savo. Luettavissa: Länsi-Savo 8.10.2015. Luettu: 9.10.2015.

Nieminen, Taneli 2015. Sähköpostiviesti 11.09.2015. Toiminnanjohtaja. Jyväslentis.

Oksanen, R. TEKO – terve koululainen hanke. Fyysinen Aktiivisuus. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma, LiVE | UKK-instituutti.

Luettavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/> Luettu: 01.09.2015

Opetushallitus. Aamu ja iltapäivätoiminnan järjestäminen. Luettavissa: [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/ohjeita\\_koulutuksen\\_jarjestamiseen/aamu\\_ja\\_iltapaivatoiminnan\\_jarjestaminen/toiminnan\\_perusta](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/aamu_ja_iltapaivatoiminnan_jarjestaminen/toiminnan_perusta) Luettu: 10.10.2015

Opetushallitus. Kerhotoiminta.

Luettavissa: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/koulun\\_kerhotoiminta](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/koulun_kerhotoiminta) Luettu: 01.09.2015.

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Luettavissa:

[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) Luettu: 20.09.2015.

Opetusministeriön verkkolehti (OPM). 2008. Kouluikäiset liikkumaan pari tuntia päivässä.

Luettavissa: <http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2008/0702/liikuntasuositus.html> Luettu: 28.08.2015.

PHSB. Luettavissa: <http://www.phsb.fi/1> Luettu: 11.10.2015

Piirainen, H. 2005. Liikuntapommi uhkaa Suomea: lapset liikkuvat hälyttävän vähän – he-räävätkö päättäjät? Urheilu, Ilta-Sanomat. Luettavissa:

[http://www.iltasanomat.fi/urheilu/art-1426675666362.html?fb\\_action\\_ids=10207075922167186&fb\\_action\\_types=og.shares&fb\\_ref=www-share](http://www.iltasanomat.fi/urheilu/art-1426675666362.html?fb_action_ids=10207075922167186&fb_action_types=og.shares&fb_ref=www-share) Luettu: 10.09.2015

Quau, J. & Peters., J. 2008. Skills, strategies, sport, and social responsibility: reconnecting physical education. Luettavissa:

<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00220270801886071> Luettu: 10.10.2015

Salpis ry. Luettavissa: <http://salpis.sporttisaitti.com/> Luettu: 11.10.2015

Seinäjoen Kaupunki. Kerhotoiminnan kehittämissuunnitelma 2014 -2020. Luettavissa:

[https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitojakoulutus/siv.keskuksehallinto/hallinto/LxMMbObM3/Kerhotoiminnan\\_kehittamissuunnitelma\\_2014-2020.pdf](https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitojakoulutus/siv.keskuksehallinto/hallinto/LxMMbObM3/Kerhotoiminnan_kehittamissuunnitelma_2014-2020.pdf)

Luettu: 30.09.2015

Sport in education project (SIE). Luettavissa:

<http://www.sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Sport-in-Education-Project-Booklet.pdf> Luettu: 18.10.2015

Stigman, S. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Kouluikäisen fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

[Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) Luettu: 15.09.2015.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa:

[http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf) Luettu:

13.09.2015.

Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa

Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille.

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

[Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) Luettu:15.09.2015.

Valo ry. Liikuntakerhot. Luettavissa: [http://www.sport.fi/koulu/liikkuva-](http://www.sport.fi/koulu/liikkuva-iltapaiva/liikuntakerhot)

[iltapaiva/liikuntakerhot](http://www.sport.fi/koulu/liikkuva-iltapaiva/liikuntakerhot) Luettu: 10.10.2015

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Duodecim. Helsinki

Viipurinreipas. Luettavissa :<http://www.viipurinreipas.fi/Etusivu/> Luettu: 11.10.2015



## Liitteet

### Liite 1. Kysymykset Urheiluseuroille

1. Onko teidän seuralla tällä hetkellä yhteistyötä, jonkun koulun tai koulujen kanssa?
2. Jos on, millaisia yhteistyökuviot ovat tai ovat olleet?
3. Kumpi osapuoli on ottanut yhteyttä ja aloittanut yhteistyöprojektin, seura vai koulu?  
Miksi?
4. Jos on ollut useampi yhteistyökuvio, mikä on ollut toimivin?
5. Mitä hyötyä olette seurana tästä toiminnasta kokeneet? Onko tämä toiminta aiheuttanut jotain haittoja?
6. Jos teidän seuralla ei vielä ole ollut yhteistyötä koulun kanssa, oletteko harkinneet mahdollisesti yhteistyötä?
7. Jos ette ole harkinneet lainkaan yhteistyötä koulun/koulujen kanssa, mikä tähän on syynä?
8. Onko seuran ja koulun yhteistyö teidän mielestänne tarpeellinen ja tärkeä asia?

## Liite 2. Kysymykset Kouluille

Hei!

Olen kolmannen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelija Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta Vierumäeltä. Olen kakkosvuosikurssilaisten mukana seurojen ja koulujen yhteistyön kehittämisprojektissa. Olen siis tekemässä opinnäytetyötä liittyen Lahden ja Heinolaneen alueen koulujen ja seurojen yhteistyöhön.

Olisiko teillä aikaa vastata muutama kysymykseen, jotka liittyvät teidän koulun ja urheiluseurojen väliseen yhteistyöhön? Keräisin pohjatietoa opinnäytetyötäni varten ja arvoaisin suuresti, jos teiltä löytyisi aikaa vastata kysymyksiini.

Tässä olisivat kysymykseni:

1. Onko teidän koululla tällä hetkellä yhteistyötä, jonkun urheiluseuran /urheiluseurojen kanssa?
2. Jos on, millaisia yhteistyökuviot ovat tai ovat olleet?
3. Kumpi osapuoli on ottanut yhteyttä ja aloittanut yhteistyöprojektin? Koulu vai urheiluseura? Miksi?
4. Jos on ollut useampi yhteistyökuvio, mikä on ollut toimivin?
5. Mitä hyötyä olette kouluna tästä toiminnasta kokeneet? Onko tämä toiminta aiheuttanut jotain haittoja?
6. Jos teidän koululla ei vielä ole ollut yhteistyötä urheiluseuran kanssa, oletteko harkinneet mahdollisesti yhteistyötä?
7. Jos ette ole harkinneet lainkaan yhteistyötä urheiluseuran kanssa, mikä tähän on syynä?
8. Onko koulun ja urheiluseuran yhteistyö teidän mielestänne tarpeellinen ja tärkeä asia?

Jos tulee kysyttävää minulle voi soittaa tai laittaa sähköpostia. Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin Heidi Haapiainen

3. vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelija, Haaga-Helian Ammattikorkeakoulu, Vierumäki  
heidi.haapiainen@myy.haaga-helia.fi  
0442811559